เรียนรู้วิธีออกจากทุกข์

Learn how to be free from suffering

ถาวร คงปาน

สารบัญ

ภาค 1 การสร้างความเข้าใจ

1.1 บทนำ

1.2 ศาสนาพุทธสอนอะไร

1.3 การฝึกฝนทางจิต

1.4 รูป-นาม

1.5 ปฏิบัติธรรมทำไม

1.6 เทคนิคการปฏิบัติให้ทุกข์จางคลาย

1.7 สมาธิ

1.8 กาย-ใจ

1.9 อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

1.10 สติ-สัมปชัญญะ

ภาค 2 กระบวนการพัฒนาจิต

2.1 ธรรมชาติของมนุษย์

2.2 จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว

2.3 Self Awareness [การรู้ตัวรู้ตน]

2.4 กระบวนการพัฒนาจิต

ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

ขั้นที่ 2 การฝึกฝึกฝนจิตระดับเบื้องกลาง

ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องปลาย

ภาคที่ 3 นานาสาระ

3.1 พอรู้ทันทำให้มันหายไป

3.2 อาสวะ

3.3 อารมณ์.....ชีวิตที่เสวยทุกข์

3.4 ตกใจ! รู้ไม่ทัน

3.5 การทำความรู้สึกตัวกับให้มันสลายหายไปเอง

3.6 ดีใจ.....ปีติในธรรม

3.7 ยึด

3.8 จุดอ่อน!....แต่ทำอะไรใจไม่ได้

3.9 ความคิด ความจำ

3.10 จบสนิท

3.11 จิตหนึ่ง

3.12 สนใจ...ให้ค่า...

3.13 ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้

3.14 ทุกข์เพราะคิดปรุงแต่ง

3.15 สติ VS คิดปรุงแต่ง

3.16 ชีวิตที่หยวนๆ

3.17 การเห็นความจริงของชีวิต

3.18 ไม่ก้าวหน้า ?

3.19 ใจเป็นดั่งใบบอน

3.20 มายา สมมติ

3.21 เปล่าๆ

3.22 เฉย กับ ว่าง

3.23 มึน ทึบ ตื้อ

3.24 ถือสา

3.25 ปัจจุบันธรรม

3.26 คู่นอก – คู่ใน

3.27 ชาติสุดท้าย

3.28 ไม่เห็นก็ไม่ต้องไปหา

3.29 ฝึกนักมวย

3.30 เห็นตรงไหนทำตรงนั้น

3.31 รู้หรือไม่รู้

3.32 แน่ใจหรือว่าสุขจริง

3.33 รู้ไหมว่าฉันเป็นใคร

3.34 เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจ

3.35 องค์ประกอบของชีวิต

3.36 แน่ใจหรือว่าสุขจริง

3.37 หนทางพ้นทุกข์

3.38 เครื่องปิดกั้นความเจริญ

3.39 ตัวช่วยในการฝึกฝนตนให้พ้นทุกข์

คำนำ

หนังสือเรียนรู้วิธีออกจากทุกข์ หรือ Learn How to be Free from Suffering จัดทำขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้ที่เป็นประสบการณ์ในการฝึกฝนตนของ **ท่านอาจารย์ถาวร คงปาน** จนพบวิธีออกจากทุกข์อีกวิธีหนึ่ง จึงได้รวบรวมความรู้จากเอกสารคำสอนที่ได้เคยจัดทำเผยแพร่ไว้ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2542 จนถึงปัจจุบัน แบ่งออกเป็น 3 ภาค ดังนี้

ภาค 1 การสร้างความเข้าใจ ประกอบด้วย 10 เรื่องที่จะช่วยสร้างความเข้าใจก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ แต่ถ้าท่านเห็นว่ามีความเข้าใจในกระบวนการออกจากทุกข์ดีแล้วก็สามารถเริ่มที่ภาค 2 เป็นการปฏิบัติได้เลย

ภาค 2 กระบวนการพัฒนาจิต ประกอบด้วยลำดับขั้นการพัฒนาจิตใจ 4 เรื่อง

ซึ่ง 3 เรื่องแรกเป็นความเข้าใจ เรื่อง ธรรมชาติของมนุษย์ จิตเป็นนายกายเป็นบ่าว และ Self Awareness (การรู้ตัวรู้ตน) ส่วนเรื่องสุดท้ายในภาคที่ 2 เป็นกระบวนการพัฒนาจิต 3 ขั้นตอน ถือว่าเป็นหัวใจของหนังสือเล่มนี้ ที่จะช่วยให้ผู้ที่เรียนรู้การออกจากทุกข์ได้ใช้ปฏิบัติในชีวิตประจำวัน

ภาค 3 นานาสาระ ประกอบด้วย 39 เรื่อง ที่รวบรวมจากคำบรรยาย คำถาม-ตอบ ปัญหาในการปฏิบัติธรรม ซึ่งผู้อ่านสามารถเลือกอ่านได้ตามความสนใจ หรือไว้ช่วยแก้ปัญหาในการฝึกฝนตนให้ออกจากทุกข์

คณะผู้จัดทำได้ศึกษาและปฏิบัติตามแนวทางคำสอนของท่านอาจารย์ถาวร คงปาน จนสามารถทำความเข้าใจได้ในระดับหนึ่งว่า อะไรคือทุกข์ อะไรคือที่มาของทุกข์ และมีวิธีการใดบ้างที่จะทำให้ทุกข์จางคลายลง ซึ่งทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปด้วยความราบรื่น สุขสบายขึ้น สามารถแก้ปัญหาทุกข์กายทุกข์ใจได้เร็วขึ้น และแก้ปัญหาทุกข์กายโดยที่ใจเข้าไปร่วมด้วยน้อยลง น้อยลงตามลำดับ ผลที่ได้รับนอกจากประจักษ์แก่ตนเองแล้ว คนใกล้ชิดยังสามารถที่จะสัมผัสและรับรู้ถึงการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นได้ ดังนั้น หากท่านใดต้องการที่จะแก้ปัญหา ทุกข์ใจและทุกข์กายของตนเอง ก็น่าจะทดลองศึกษา ลงมือปฏิบัติ เพื่อพิสูจน์ว่าสามารถบังเกิดผลต่อตนเองได้จริง โดยต้องพิสูจน์ด้วยตนเองเท่านั้น

ขอเป็นกำลังใจให้กับผู้ที่จะฝึกฝนตนเพื่อออกจากทุกข์ทุกคน

คณะกรรมการชมรมฝึกจิตให้จางคลายจากทุกข์

มกราคม 2551

คำปรารภ

มนุษย์ที่เกิดมาในโลกนี้ ส่วนใหญ่ไม่รู้เป้าหมาย ไม่รู้หน้าที่ ไม่รู้ถึงความจำเป็นอันสูงสุดที่มนุษย์พึงกระทำ คือ *การทำจิตให้สงบจากทุกข์* ทั้งที่มนุษย์เป็นภพภูมิเดียวที่สามารถพัฒนาจิตไปถึงจุดสูงสุด คือหลุดพ้นจากทุกข์ได้

แต่เมื่อโอกาสมาถึงได้เกิดเป็นมนุษย์แล้ว กลับไม่รู้ถึงโอกาสดีอันนี้ หรือรู้แล้วแต่ไม่ใส่ใจที่จะทำความโชคดีนี้ให้เกิดประโยชน์ โดยการพัฒนาจิตใจตนเองให้ทุกข์น้อยลงเรื่อยๆ จนถึงที่สุด หรือรู้แล้วแต่คิดว่ายังไม่ถึงเวลา หรืออ้างว่ายังไม่มีเวลาที่จะฝึก โดยหลงไปพัฒนาแต่ชีวิตการงานในทางโลกโลก ให้เจริญสูงสุด

ละเลยการพัฒนาจิตใจ ทำงานไป ทุกข์ไป เครียดไปกับการงานก็เพื่อให้ผลงานทางโลกออกมาดี

ที่สุด เป็นที่พอใจของตนเองที่สุด เป็นไปตามความคิดของตนเองมากที่สุด เมื่อไม่เป็นอย่างใจคิดก็เครียด โดยไม่รู้ตัว หรือรู้ตัวว่าเครียดแต่ไม่สามารถกำจัดออกจากใจได้

ดูแล้ว มันช่างเป็นความสูญเปล่าจริงๆ ในการที่เขาได้เกิดมาเป็นมนุษย์ เขาเหล่านั้นจะรู้ไหมว่าความเจริญทางโลกที่เขากำลังทำให้ถึงจุดสูงสุดโดยไม่พัฒนาทางธรรมไปพร้อมกัน มันจะมีความหมายอะไร เมื่อเขาต้องจากโลกนี้ไป

ท่านทั้งหลาย อย่าปล่อยให้เวลาล่วงเลยไปโดยไม่ทำให้ความเป็นมนุษย์ของท่านเกิดประโยชน์ที่จะพึงมีพึงได้ อย่ามัวรอเวลาจนสายไปที่จะเริ่มต้น ในการพัฒนาจิตใจของท่าน อย่ารอจนสังขารไม่อำนวยหรือเวทนาทางกายรุมเร้า จนไม่สามารถทำใจให้สงบจากทุกข์ได้ เพราะเมื่อถึงเวลานั้น *ไม่มีใครสามารถช่วยท่านได้ แม้แต่ครูบาอาจารย์ที่เก่งกล้าสามารถเพียงใดก็ตาม*

ถาวร คงปาน

มกราคม 2551

ภาค 1

การสร้างความเข้าใจ

บทนำ

การฟังหรือการอ่าน

ถ้าเชื่อทันที เรียกว่า งมงาย

ถ้าปฏิเสธทันที เรียกว่า ขาดประโยชน์

ควรพิจารณาไตร่ตรองให้รอบคอบก่อน

โดยการพิสูจน์ ทดสอบ ฝึกฝน

ที่ใจตนให้กระจ่างก่อน ว่าคืออะไร

อย่าโอ้อวดว่าเรา เก่งกว่าผู้อื่น วิเศษกว่าผู้อื่น

อย่าโอ้อวดว่าเรา ดีกว่าผู้อื่น สูงกว่าผู้อื่น

ศาสนาพุทธสอนอะไร

ศาสนา สอนให้ดับทุกข์ที่ตนเอง เมื่อดับทุกข์หรือแก้ปัญหาทุกข์ที่ตนได้ พอสมควร จนกระจ่างแล้ว จึงเอื้อเฟื้อแก่ผู้อื่นบ้าง บางโอกาสตามกำลัง

ถ้าตนเองไม่กระจ่างจริง ไม่สามารถพิสูจน์ทดสอบ หรือไม่สามารถยืนยันตนตามสภาวะที่ตนเป็นจริงๆ แล้วไปแนะนำผู้อื่น เหมือนคนตาบอดจูงคนตาบอด

ศาสนา สอนเรื่องการดำเนินชีวิตของคน ให้ตนเองดำเนินชีวิตอย่างเป็นสุข มีสันติภาพ

ศาสนา สอนเรื่องการแก้ปัญหาความทุกข์กาย ความทุกข์ทางใจ ให้ลดน้อยลงตามลำดับ

ใจ เป็นทุกข์ คือ นรก
ใจ เป็นสุข คือ สวรรค์
ใจ ที่อยู่เหนือสุขและทุกข์ทั้งมวล
คือ สภาวะนิพพาน

นิพพานชั่วคราว คือ ใจว่างจากทุกข์ชั่วขณะหนึ่ง

นิพพานถาวร คือ ใจว่างจากทุกข์ถาวร

มนุษย์ทุกวันนี้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจ หมุนเวียนกันอยู่ในทะเลทุกข์อยู่อย่างนี้ชั่วนิรันดร

ทุกข์ เท่านั้นที่เกิดขึ้น
ทุกข์ เท่านั้นที่ตั้งอยู่ชั่วระยะหนึ่ง
ทุกข์ เท่านั้นที่ดับสลายหายไป

เมื่อไม่มีทุกข์ก็ไม่มีอะไรเกิด ไม่มีอะไรดับ จิตก็จะว่างเปล่า โปร่งเบาปราศจากอารมณ์ของทุกข์ทุกชนิด

การฝึกฝนทางจิต

การฝึกฝนทางจิต หมายถึง การมีสติปัญญาที่จะปล่อยวางความทุกข์ ออกจากจิต หรือ ใจ

จง มีสติปัญญาคอยสังเกตความเคลื่อนไหวทางจิต (ความนึกคิดปรุงแต่งต่างๆ และอารมณ์ทุกชนิด) อยู่ทุกขณะที่เกิดขึ้นในใจ

จง ดูจิตเคลื่อนไหวเหมือนดูหนังดูละคร แต่เราอย่าเข้าไปร่วมเล่นหนัง เล่นละครร่วมกับจิต คอยเฝ้าดูจิตที่กำลังเกิดอยู่ทุกขณะที่เกิด

จง ดูจิตเคลื่อนไหว ดูความเป็นไปของจิตด้วยความวางเฉย อย่าหวั่นไหว อย่าคล้อยตามความเป็นไปของจิต (อย่าเข้าไปมีอารมณ์ร่วมกับจิต)

จิต ไม่มีตัวตน เป็นเพียงสภาพมายาเกิดๆ ดับๆ แต่สามารถกลิ้งกลอกหยอกล้อให้คล้อยตามจิตที่เกิด ทำให้ทุกข์เกิดกับเรา เมื่อเรามีอารมณ์ร่วมตามมัน

จิต เป็นเพียงสภาพมายาธาตุ มายาธรรมชนิดหนึ่งเท่านั้น ถ้าเราไม่แปรปรวนไป ตามมัน หรือมีสติรู้เท่าทันมันอยู่ทุกๆ ขณะ เราก็จะเป็นอิสระอยู่ ไม่ถูกมันฉุดกระชากลากไป

สติ คือ ความระลึกรู้ว่ามีความคิด มีอารมณ์ หรืออาการทางใจลักษณะต่างๆ ที่ก่อเกิดอยู่ในใจ

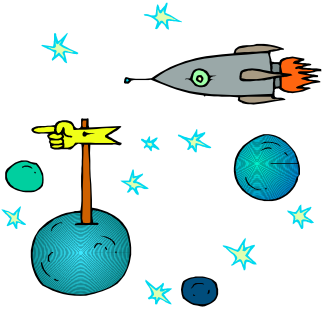
สัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัวเพื่อออกจากความคิดและอารมณ์อันไม่พึงประสงค์ที่ก่อเกิดอยู่ในใจ

จริงๆ ไม่มีใครทำร้ายเรา อารมณ์เราต่างหากที่ทำร้ายเรา

รูป-นาม

รูป คือ อะไร ?

รูป คือ สิ่งที่ถูกรู้ (สิ่งที่ถูกรู้คือ สิ่งที่ไม่สามารถรู้ตัวเองได้ จะมีอีกสิ่งหนึ่งที่เข้าไปรู้ว่าเป็นอะไร เป็นอย่างไร และสมมติบัญญัติ เรียกว่าอะไรอย่างไร)



เช่น จักรวาลนี้คือรูป คือสิ่งที่ถูกรู้ (เพราะจักรวาลรู้ตัวเองไม่ได้ มีมนุษย์หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นจักรวาล และสมมติบัญญัติตั้งชื่อเรียกว่า จักรวาล) จักรวาลนี้ จึงกลายเป็น **"สิ่งที่ถูกรู้"** หรือเรียกว่า **"รูป"**

ดวงดาวต่างๆ และโลกเรานี้เรียกว่า "รูป" หรือ "สิ่งที่ถูกรู้" เพราะรู้ตัวมันเองไม่ได้ มีมนุษย์หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นดวงดาวต่างๆ

อวกาศ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ เรียกว่า "รูป" หรือ "สิ่งที่ถูกรู้" เพราะรู้ตัวมันเองไม่ได้เช่นกัน

มีมนุษย์ หรือคนเข้าไปรู้ว่าเป็นอวกาศ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ

ต้นไม้ แร่ธาตุ ต้นพืช สัตว์ และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาทุกชนิด เรียกว่า "รูป" หรือ "สิ่งที่ถูกรู้" เพราะรู้ตัวเองไม่ได้ มีมนุษย์ หรือคน เข้าไปรู้จัก และตั้งชื่อ บัญญัติ ชื่อ

นาม คือ อะไร ?

นาม คือ ธาตุรู้ จิตรู้ วิญญาณรู้ หรือ ความรู้สึกรับรู้ที่มีอยู่ในมนุษย์ หรือคน หรือสัตว์ต่างๆ เช่น จิตคน ไปรู้เรื่อง จักรวาล ไปตั้งชื่อเรียกว่า จักรวาล จักรวาลจึงเป็น "สิ่งที่ถูกรู้" หรือ "รูป"

มนุษย์ หรือคน หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่มีอยู่ในคน ที่ไปรู้เรื่องของจักรวาล และตั้งชื่อ

เรียกว่า จักรวาล จึงเป็น "สิ่งรู้" หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือวิญญาณรู้ เรียกว่า "**นาม**"

ดวงดาวต่างๆ และโลกเรานี้มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ จึงจัดเป็นสิ่งที่ "ถูกรู้" หรือเรียกว่า "รูป"

มนุษย์ หรือคน หรือธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือวิญญาณรู้ที่มีอยู่ในคน ที่ไปรู้เรื่องของดวงดาวต่างๆ และเรื่องของโลกนี้ และตั้งชื่อเรียกดวงดาวต่างๆ และตั้งชื่อเรียกโลกนี้ (มนุษย์ หรือคน) จึงเป็น สิ่งรู้ หรือ ธาตุรู้ หรือจิตรู้ หรือ วิญญาณรู้ เรียกว่า นาม

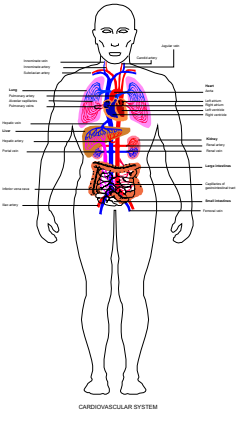
อวกาศ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ สิ่งเหล่านี้มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ เรียกสิ่งเหล่านี้ว่า "สิ่งที่ถูกรู้" หรือ "รูป"

มนุษย์หรือคน หรือจิตรู้ หรือธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่มีอยู่ในคนเข้าไปเป็นผู้รู้เรื่องอวกาศ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ จึงเรียกสิ่งเหล่านี้ว่า "สิ่งรู้" หรือ

"นาม" ต้นไม้ ต้นพืช แร่ธาตุ สัตว์ต่างๆ และสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นทุกชนิด มันรู้ตัวมันเองไม่ได้จึงจัดเป็น "สิ่งที่ถูกรู้" หรือเรียกว่า "รูป"

มนุษย์ หรือคน หรือ จิตรู้ ธาตุรู้ วิญญาณรู้ ที่มีอยู่ในคน เป็นผู้รู้เรื่องดังกล่าวข้างต้น จึงจัดเป็น "สิ่งรู้" หรือ "นาม"

รูปกาย หรือร่างกายของคนที่ประกอบด้วยธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ หรือรูปกาย ร่างกาย ที่ประกอบด้วยธาตุอาหาร น้ำ อากาศ จัดเป็นสสาร หรือ วัตถุธาตุที่ไม่มีชีวิต ที่ไม่สามารถรู้จักตัวเองได้ จึงเรียกว่า "สิ่งที่ถูกรู้" หรือเรียกว่า "รูป"



จิตรู้ หรือธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิดอยู่ในร่างกายของคน ก่อเกิดขึ้นมาแล้วเป็นผู้เข้าไปรู้เกี่ยวกับรูปกายของคน ระบบของร่างกายคน ส่วนประกอบของระบบร่างกายคนทุกชนิด จัดเรียกว่า "สิ่งรู้" หรือเรียกว่า "นาม"

รูปกาย ร่างกาย จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือ “รูป”
จิตรู้ ที่เข้าไปรู้เรื่องกาย จัดเป็นสิ่งรู้ หรือ “นาม”
กายเป็น “รูป” จิตรู้กายเป็น “นาม”

ความนึกคิด ที่ก่อเกิดขึ้นมาในใจ หรือในความรู้สึกของเรา จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป” เพราะความนึกคิด หรือจิตนึกคิดที่ก่อเกิดขึ้นมาในใจของเราชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป จิตนึกคิดที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง นั้น มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ แต่จะมีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่ง ก่อเกิดซ้อนต่อจากความนึกคิดตัวแรกว่าเมื่อสักครู่คิดอะไร หรือคิดเรื่องอะไร

ความนึกคิดตัวแรก จิตนึกคิดตัวแรก จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ที่ก่อเกิดซ้อนต่อจากจิตนึกคิดตัวแรก ที่เกิดขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่คิดอะไร จิตรู้ตัวหลังนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งรู้ หรือธาตุรู้ หรือ "นาม"

เกิดความรู้สึกโกรธหรือเกิดจิตโกรธก่อเกิดขึ้นมาในใจหรือในความรู้สึกของเรา

ความรู้สึกโกรธ หรือจิตโกรธ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไปจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ เพราะว่าจิตโกรธที่ก่อเกิดขึ้นมา มันรู้ตัวมันเองไม่ได้ จึงจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า "รูป"

จิตรู้ หรือธาตุรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดจิตโกรธ เกิดความรู้สึกโกรธ จิตรู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งรู้ หรือเรียกว่า "นาม"

เกิดความนึกคิดแล้วเกิดอารมณ์โกรธต่อเนื่องจากความนึกคิดตัวแรก จิตนึกคิดและความโกรธของจิตกลุ่มนี้ จัดเรียกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า "รูป"

มีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่ง ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่ คิดแล้วเกิดอารมณ์โกรธ จิตรู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้ จัดเป็นสิ่งรู้หรือ "นาม"

คิดแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศต่อเนื่องจากความนึกคิดตัวแรก จิตนึกคิดและอารมณ์ทางเพศของจิตกลุ่มนี้จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเรียกว่า "รูป"

จิตรู้หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่คิดแล้วเกิดอารมณ์ทางเพศ จิตรู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้จัดเป็น สิ่งรู้ หรือเรียกว่า "นาม"

คิดแล้วเกิดความรู้สึกชอบใจ และไม่ชอบใจ จิตกลุ่มนี้ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไป จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า "รูป"

จิตรู้ หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่าเมื่อสักครู่ คิดแล้วเกิดรู้สึกไม่ชอบใจหรือชอบใจ จิตรู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้จัดเป็น สิ่งรู้ หรือเรียกว่า "นาม"

คิดแล้วเครียด หรือเกิดความรู้สึกเครียด ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป จิตกลุ่มนี้จัดเรียกเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า "รูป"

จิตรู้หรือธาตุรู้ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่คิดแล้วเครียด เกิดความรู้สึกเครียด จิตรู้หรือธาตุรู้ตัวหลังนี้จัดเรียกว่า สิ่งรู้หรือเรียกว่า "นาม"

อารมณ์ทุกชนิดที่เกิดมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไปจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ หรือ ธาตุรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่ เกิดอารมณ์ชนิดต่าง ๆ จิตรู้หรือธาตุรู้เหล่านี้ เรียกว่า สิ่งรู้หรือ เรียกว่า “นาม”

จิตลักษณะต่างๆ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป จิตลักษณะต่างๆ เหล่านี้จัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

จิตรู้ หรือ ธาตุรู้ ที่ก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่าเมื่อสักครู่ เกิดจิตลักษณะใดบ้าง จิตรู้ หรือธาตุรู้กลุ่มหลังนี้ เรียกว่าสิ่งรู้ หรือเรียกว่า “นาม”

ท่านจะเห็นว่าวัตถุธาตุทั้งหลายตั้งแต่ระบบสุริยะจักรวาล ทุกจักรวาล รวมทั้งโลกที่เราอาศัยนี้ด้วย ล้วนเป็น สิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

รูปกาย ร่างกาย ระบบของร่างกายทุกชนิด ความเป็นไปของระบบร่างกาย ทุกชนิดล้วนเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

ความรู้สึกทุกชนิด ความจำทุกชนิด ความนึกคิดทุกชนิด อารมณ์ทุกชนิด ที่ก่อเกิดขึ้นมา ล้วนจัดเป็นสิ่งที่ถูกรู้ หรือเรียกว่า “รูป”

แต่เป็นรูปที่อยู่ในฝ่าย “นามธรรม” หรือเป็น “รูป” หรือเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” ที่ก่อเกิด ตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป อยู่ในใจคน

จิตรู้ หรือธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิดอยู่ในใจคน จัดเป็นสิ่งรู้หรือเรียกว่า“นาม”แต่เป็น “นาม” หรือ “สิ่งรู้” ที่ก่อเกิดอยู่ในฝ่าย “นามธรรม” หรือ “นามธาตุ”

“วัตถุธาตุ” หรือ “รูปธาตุ” ทั้งหลาย ก่อเกิดขึ้นมาตั้งอยู่นานหน่อย แล้วก็ดับสลายหายไป แต่ “รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือฝ่าย “นามธรรม” เช่น ความรู้สึกชนิดต่างๆ ความจำเรื่องต่าง ๆ ความนึกคิดชนิดต่าง ๆ อารมณ์ชนิดต่าง ๆ ล้วนจัดเป็น

“รูป” หรือเป็น “สิ่งที่ถูกรู้” ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วระยะสั้น ๆ ชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่ายวัตถุธาตุทุกชนิด ก่อเกิดขึ้นมาชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วก็ดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือ “นามธรรม” ทุกชนิดก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วก็ดับสลายหายไป

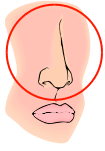
ไม่มี “รูป” ฝ่าย “วัตถุธาตุ” ชนิดใดๆ ที่ก่อเกิดขึ้นมาแล้วชั่วระยะเวลาหนึ่งจะไม่แตกดับจะไม่เปลี่ยนแปลง จะไม่สลายหายไป ไม่ว่าจะเป็นวัตถุธาตุที่เรียกว่าโลก วัตถุธาตุที่เรียกว่าจักรวาล วัตถุธาตุที่เรียกว่าต้นไม้ ต้นพืช วัตถุธาตุที่เรียกว่า ดิน น้ำ ลม ไฟ วัตถุธาตุที่เรียกว่า รูปกายคน ร่างกายคน ระบบของร่างกายคนและสัตว์ทุกชนิด ล้วนแต่ก่อเกิดขึ้นมาแล้วตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง ชั่วระยะเวลาที่ตั้งอยู่ ก็ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามกระบวนการของมัน ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ตามปัจจัย แล้ในที่สุดก็แตกดับสลายหายไป

“รูป” ฝ่าย “นามธาตุ” หรือ “นามธรรม”

หรือสิ่งที่ถูกรู้อยู่ในฝ่ายของ “นามธรรม”

เช่น ความรู้สึกเห็น (เห็นนั่น เห็นนี่) จิตรู้สึกเห็นเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้ก็ ดับสลายหายไป (เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบประสาทตา)

เช่น รู้สึกได้ยิน (ได้ยินเสียงนั้น เสียงนี่) จิตรู้สึกได้ยิน เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้ว ดับสลาย หายไป (เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบประสาทหู)



เช่น รู้สึกได้กลิ่น (ได้กลิ่นจากวัตถุต่าง ๆ ได้กลิ่นจากสสารต่างๆ ด้กลิ่นจากพลังงานต่าง ๆ) เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วดับสลายหายไป(เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบประสาทจมูก)

เช่น รู้สึกสัมผัสเสียดสีทางกาย (สัมผัสเย็น สัมผัสร้อน สัมผัสอ่อน สัมผัสแข็ง สัมผัสเจ็บ) จิต รู้สึกสัมผัสเกิดขึ้นมาชั่วขณะ

จิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป (เกิดโดยอาศัยผ่านทางระบบประสาทผิวกาย)

เช่น จิตนึกคิดชนิดต่างๆ ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วดับสลายหายไป (คิดแล้ว จางหายไปแล้วก่อเกิดกลับมาคิดใหม่อีก วนเกิด วนดับ ทางความนึกคิดอยู่อย่างนั้น) เช่น อารมณ์ชนิดต่างๆ ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตหนึ่ง แล้วดับสลายหายไป (เกิดอารมณ์ ขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไป แล้วก่อเกิดอารมณ์ตัวใหม่เกิดขึ้นมาอีก อารมณ์เวียนเกิดเวียนดับอยู่อย่างนั้น) ทั้ง "รูป" หรือ "สิ่งที่ถูกรู้" ทั้งหลายล้วนก่อเกิดขึ้นมา แล้วตั้งอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่ง แล้วในขณะที่ตั้งอยู่นั้นก็ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามระบวนการของมันในขณะที่ตั้งอยู่นั้นก็ก่อเกิดความเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุ ตามปัจจัย แล้วในที่สุดก็แตกสลายดับหายไปไม่มีอะไรที่คงที่ถาวรอยู่ได้แม้แต่อย่างเดียว

"รูป" ฝ่ายวัตถุธาตุ เปลี่ยนแปลงช้าหน่อยแตกสลายช้าหน่อย แต่ "รูป" ฝ่าย "นามธาตุ"

หรือฝ่าย "นามธรรม" เช่นความนึกคิดชนิดต่างๆ อารมณ์ชนิดต่างๆ ความรู้สึกชนิดต่างๆ

- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตนึกคิดขณะหนึ่ง ๆ แล้วดับจางหายไป
- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตขณะหนึ่ง แล้วดับจางหายสลายไป
- ล้วนก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะความรู้สึกทางจิต ขณะหนึ่งๆ แล้วดับจางหายสลายไป
- ล้วนเป็นรูปฝ่ายนามธรรม หรือเป็นสิ่งที่ "ถูกรู้" ฝ่ายนามธรรม

ที่ก่อเกิดขึ้นมาแต่ละชั่วขณะจิตหนึ่งๆ แล้วจางสลายไป แล้วก่อเกิดจิตลักษณะใหม่ซ้อนขึ้นมาอีก แล้วจางสลายหายไปอีก วนเวียนเกิดจิตลักษณะต่างๆ อยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เช่น เกิดความนึกคิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วจางหายสลายไป แล้วก็ก่อเกิดความนึกคิดตัวใหม่ เกิดซ้อนขึ้นมาอีก

เช่น เกิดความนึกคิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่ง แล้วดับหายไป แล้วก็ก่อเกิดอารมณ์ชอบใจ หรือไม่

ชอบใจก่อเกิดต่อเนื่องจากความนึกคิดตัวแรกวนเวียนเกิด วนเวียนดับอยู่อย่างนี้ไม่มีวันจบสิ้น

ถ้าไม่มีจิตรู้ ธาตุรู้ หรือวิญญาณรู้ ที่ก่อเกิดรู้อยู่ในคน เราก็ไม่สามารถรู้ได้ว่า

- เมื่อสักครู่คิดอะไร คิดเรื่องอะไร
- เมื่อสักครู่ เกิดอารมณ์อะไร
- เมื่อสักครู่รู้สึกอย่างไร

เช่น จิตนึกคิดถึงคนนั้น คนนี้ ก็จะมีจิตรู้ หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่ง เกิดซ้อนต่อจากความนึกคิดตัวแรก เกิดขึ้นมารู้ว่าเมื่อสักครู่ คิดถึงคนนั้น คนนี้ คือจิตนึกคิดตัวแรกมันจะไม่รู้ตัวมันเอง แต่จะมีจิตรู้ตัวหลัง ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่าเมื่อสักครู่คิดถึงคนนั้นคนนี้ แต่แล้วท่านจะมองเห็นว่า พิจารณาเห็นว่า

- ความนึกคิดตัวแรกก็ดี
- จิตรู้ ที่ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่าเมื่อสักครู่คิดอะไร ก็ดี
- จิตตัวที่เป็นความนึกคิด เกิดแล้วก็ดับไป

- จิตรู้ที่เกิดขึ้นมารู้ว่าคิดอะไร เกิดแล้ว ก็ดับไปเหมือนกัน

เช่น อารมณ์โกรธ ที่ก่อเกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตหนึ่ง แล้วจางหายดับไป แล้วก็จะมีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่งก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่นี้ เกิดอารมณ์โกรธ คือ อารมณ์โกรธตัวแรกมันจะไม่รู้ตัวมันเอง แต่จะมีจิตรู้หรือธาตุรู้อีกตัวหนึ่งก่อเกิดซ้อนขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่นี้เกิดอารมณ์โกรธ แต่แล้วท่านจะมองเห็นว่า หรือพิจารณาเห็นว่า

- อารมณ์โกรธที่เกิดขึ้นตัวแรกก็ดี
- จิตรู้ที่ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดอารมณ์อะไรก็ดี
- อารมณ์โกรธ ที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งเกิดแล้วก็ดับสลายไป
- จิตรู้ที่ก่อเกิดขึ้นมารู้ว่า เมื่อสักครู่เกิดอารมณ์อะไร เกิดมารู้ แล้วก็ดับไปเหมือนกัน
- จิตลักษณะอะไรอื่นใดก็เหมือนกัน ที่ก่อเกิดขึ้นมาแล้ว ล้วนดับสลายหายไปหมดสิ้น

- ไม่ว่าจะเป็นจิตฝ่ายที่ถูกเรียกว่า "รูป" ก็ดี
- ไม่ว่าจะเป็นจิตฝ่ายที่ถูกเรียกว่า "นาม" ก็ดี

ทั้งสองฝ่าย ล้วนแล้วแต่ก่อเกิดขึ้นมาแต่ละชั่วขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น แล้วก็ดับสลายหายไปเหมือนกัน หามีตัวตนจริงจังไม่

แต่เราผู้ที่ยังไม่รู้ความจริงตามความเป็นจริง กลับหลงผิดไปจากความเป็นจริง หลงเข้าไปยึดถือเอาทั้ง "รูป" ทั้ง "นาม" ที่เกิดขึ้นมาแต่ละชั่วขณะหนึ่งๆ ทำให้เราเป็นทุกข์เป็นทาสของรูปนามเหล่านั้นอยู่อย่างไม่รู้จักจบสิ้น

เราต้องปล่อยต้องวาง รูป-นาม เหล่านั้นให้หลุดพ้นจากใจของเราไป

ถ้าเราเข้าไปยึดถืออะไรเป็นจริงเป็นจังเราก็จะทุกข์อยู่กับสิ่งนั้น เราก็จะทุกอยู่กับอันนั้น

ทั้งรูปและนามล้วนเกิดๆ ดับๆ อยู่อย่างนั้น ตามเหตุตามปัจจัย ตามกระบวนการของมันอยู่อย่างนั้น **"หามีใครเป็นเจ้าของไม่"**

เช่น รูปกาย ร่างกาย ระบบของร่างกายล้วนก่อเกิดขึ้นมา และตั้งอยู่ตามเหตุปัจจัย แล้วก็เปลี่ยนแปลงสลายไปตามกระบวนการของมัน หามีใครบังคับได้ไม่

เช่น ความนึกคิดที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วสลายหายไป เช่นกัน

เช่น อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นมาชั่วขณะอารมณ์จิตหนึ่งๆ แล้วก็สลายหายไปเช่นกัน หามีใครเป็นเจ้าของไม่ เมื่อเราเฝ้าพิจารณาอย่างละเอียดลออ และทำความเข้าใจอย่างทะลุปรุโปร่งแล้ว เราจะเห็นว่า "รูป" ทั้งหลายก็ดี "นาม" ทั้งหลายก็ดี นั้นล้วนแล้วแต่เกิดๆ ดับๆอยู่อย่างหามีอะไรจริงจังเที่ยงแท้ไม่ **ยึดอะไรอยู่ก็จะทุกข์อยู่กับสิ่งนั้น**

ถ้ามนุษย์วางทั้งรูป – วางทั้งนาม เหลืออะไรเอ่ย?

"เมื่อหยุดคิดปรุงแต่ง และวางทุกสิ่งลงได้
(ทั้งสิ่งที่รู้และสิ่งที่ถูกรู้ทั้งปวง) สัจธรรมความจริงแท้
ก็จะปรากฏขึ้นมาให้รู้เห็นเอง"

ปฏิบัติธรรมทำไม ?

การปฏิบัติธรรมนั้น ทำเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย และเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ

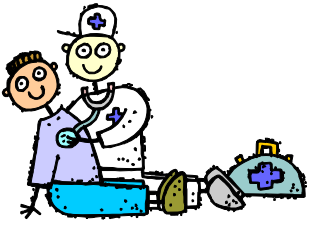
ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกายเป็นอย่างไร

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย เช่น ความเจ็บไข้หรือเจ็บป่วย เมื่อสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเราก็มีความทุกข์ มีความวิตกกังวลอยู่กับอาการเจ็บป่วย อาการผิดปกติทางร่างกาย

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจเป็นอย่างไร ?

ทุกข์ที่เกิดขึ้นทางจิตใจ เช่น ความขุ่นมัว ความเศร้าหมอง หดหู่ ความเศร้าสลด ความโกรธ ความอึดอัด ขัดเคือง ความอาฆาตพยาบาท ความไม่ได้ดังใจ ความคิดฟุ้งซ่านต่างๆ เหล่านี้เป็นต้น

ความทุกข์ทางร่างกาย เป็นสิ่งที่ทุกคนไม่ปรารถนา ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น แต่ความเจ็บป่วยในรูปแบบต่างๆ ความเปลี่ยนแปลงของร่างกายไปในทางที่ตนเองไม่พึงประสงค์อันเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องประสบ ยากที่จะหลีกเลี่ยงได้ เพราะคนเราทุกคนไม่อยากจะให้เป็นอย่างนั้น ไม่ต้องการที่จะให้สิ่งเหล่านั้นเกิดขึ้นกับตน ดังนั้นคนเราทุกคนจึงเป็นทุกข์อยู่กับการเจ็บป่วยที่เกิดขึ้น เป็นทุกข์อยู่กับความแปรปรวน เปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้นกับตนเอง



ทุกข์ทางใจ โดยธรรมชาติของใจคนเรานั้นว่างเปล่า เบา สบาย แต่อยู่ๆ ความผิดปกติก็เกิดขึ้นปรากฏขึ้นมาในใจของเรา เช่น

- บางครั้งก็มีความไม่พอใจปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเรา ไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย

- บางครั้งก็มีความอึดอัดขัดเคืองต่อสิ่งต่างๆ ปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีความคิดฟุ้งซ่านเข้ามาปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีอารมณ์ดี อารมณ์เสีย เข้ามาปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย
- บางครั้งก็มีความคิดวิตกกังวลในเรื่องต่างๆ เข้ามาปรากฏขึ้นมาในใจเรา ทำให้ใจเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย

ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจของเราเหล่านี้ ทำให้ใจของเราไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย ทำให้ใจของเราไม่ปกติ และถ้าเราเฝ้าสังเกตดูพฤติกรรมในใจของเรา

- ในขณะที่ตาเราเห็นสิ่งต่าง ๆ
- ในขณะที่หูเราได้ยินเสียงต่าง ๆ

- ในขณะที่จมูกเราได้รับรู้กลิ่นต่างๆ
- ในขณะที่ลิ้นเราได้สัมผัสรสชาติต่างๆ
- ในขณะที่เนื้อหนังของเราได้สัมผัสถูกต้องกับสิ่งต่างๆ
- ในขณะที่ความนึกคิดต่างๆ ปรากฏขึ้นในใจของเรา

ถ้าเราเฝ้าสังเกตดูใจเราอยู่เสมอ เราจะเห็นว่าในใจเรานั้น มีความปกติ มีความแปรปรวน มีความขุ่นมัว มีความเศร้าหมอง วิตกกังวล ความไม่ได้ดังใจ มีความอึดอัด ความขัดเคืองใจ และมีอาการอื่นๆ อีกมากมายปรากฏขึ้นในใจของเราอาการหรือปรากฏการณ์เหล่านี้ที่เกิดขึ้นในใจของเรา ทำให้ใจของเราเป็นทุกข์ ทำให้ใจเราผิดปกติ ไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย

เราจึงควรฝึกฝนจิตใจให้จางคลายจากทุกข์

- **เพื่อไว้ใช้งานและเพื่อความสุข ความสงบ ความสบายของตน ครอบครัว และสังคม**
- **เพื่อให้รู้แจ้งเห็นจริงเกี่ยวกับความเป็นไปของสภาวะจิต**
- **เพื่อให้ความทุกข์ทางใจลดน้อยลงไปตามลำดับเอาความสุขเข้ามาแทนความทุกข์**

การฝึกจิต จนใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์สมาธิ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกฝนให้ใจตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์โปร่งโล่งเบาสบาย อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข อารมณ์อุเบกขาเกิดขึ้นในใจตนให้ได้ก่อน เพื่อให้อารมณ์เหล่านี้เข้ามาแทนที่ความทุกข์ในชีวิตประจำวัน

แต่พอตอนปลายๆ เมื่อเรารู้แจ้งเห็นจริงของสภาวะจิตสภาวะอารมณ์ต่างๆ ได้กระจ่างด้วยปัญญาแล้ว จึงค่อยสลัดหรือปล่อยวางอารมณ์เหล่านั้นให้หลุดพ้นไปจากใจ เมื่อนั้น ใจก็จะเหลือแต่ความว่างเปล่าปราศจากอารมณ์เพราะ

อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข ก็คือ ทุกข์อย่างละเอียดที่จะต้องปล่อยวาง

เทคนิคการปฏิบัติให้ทุกข์จางคลาย

"พอรู้ทัน ความคิดก็จะหายไป" ชั่วขณะหนึ่ง
"พอรู้ทัน อารมณ์ก็จะหายไป" ชั่วขณะหนึ่ง

การสะกดใจไว้ไม่ให้ความคิดเกิดและอารมณ์เกิดขึ้นเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง จะต้องปล่อยใจให้เป็นธรรมชาติ แต่ถ้าเมื่อใดรู้ว่าความคิดและอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์เกิดขึ้น ให้ทำความรู้สึกตัวทันที

วิธีทำความรู้สึกตัว คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายทันทีหรือเปลี่ยนอิริยาบถทันทีทันใด

เช่น เมื่อรู้ว่าเวลาเกิดความคิดขึ้นในใจให้กระพริบตาแรงๆ แล้วปล่อยใจว่างเปล่าไป หรือเคลื่อนไหวมือ เท้า บิดตัว จะเคลื่อนไหวร่างกายลักษณะใด ลักษณะหนึ่งก็ได้แล้วปล่อยวางให้ใจว่างเปล่าไปเป็นคราวๆ เมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นอีก ก็ให้ใช้วิธีทำความรู้สึกตัวแบบเดิมอีกจนชำนาญ

กรณีที่อารมณ์ต่างๆ เกิดขึ้นในใจก็เช่นกัน ให้เคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายตามความรุนแรงของอารมณ์นั้นการกระทำเช่นนี้ เรียกว่า

ใช้ความเคลื่อนไหวทางร่างกาย ละลายปัญหาทางจิต

เมื่อทำเช่นนี้บ่อยๆ จนชำนาญอย่างยิ่ง ปรากฏการณ์ ทางจิตอันว่างเปล่าเบาสบายก็จะเกิดขึ้นเอง โดยไม่ต้องไปบังคับใจ หรือกดข่มอารมณ์ไว้ ใจเราก็จะว่างเปล่า เบาสบายมากยิ่งขึ้นเป็นลำดับ

สมาธิ

สมาธิ คือ อะไร?

สมาธิ คือ สภาพที่ใจตั้งมั่น

สมาธิแบ่งเป็น 2 ลักษณะได้แก่

1.สมาธิเชิงฌานเชิงอภิญญา หรือสมถะกัมมัฏฐาน (ความสามารถพิเศษทางจิต หรือจิต เก่งๆ ทั้งหลาย)

2.สัมมาสมาธิคือวิธีของสติสัมปชัญญะ(มีสติเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ จนกระทั่งทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ หรือเรียกว่าใจตั้งมั่นว่างเปล่าปราศจากทุกข์)

สมาธิเชิงฌานเชิงอภิญญา หรือ สมถะกัมมัฏฐาน เป็นอย่างไร

- สมาธิในลักษณะนี้คือ สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย และประกอบด้วยอารมณ์ปีติ (อิ่มเย็น) ปรากฏอยู่ในใจของตน นี้ลักษณะหนึ่ง

- สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความสุขอิ่มเอิบอยู่ในใจตนแต่อารมณ์ปีติหายไป เหลือแต่สุข นี้ลักษณะหนึ่ง
- สภาพที่จิตใจตั้งมั่น โปร่ง โล่ง เบา สบาย มีความสว่างไสว ตั้งมั่น แนบแน่นอยู่ภายในใจ แต่สภาพกายภายนอกหายไป (หมายถึงจิตไม่รับรู้เรื่องภายนอก ไม่สนใจอารมณ์ภายนอก) มีแต่ความสงบ ความนิ่งเฉย โปร่ง เบา แนบแน่น อยู่ภายในนี้ ลักษณะหนึ่ง

สัมมาสมาธิ หรือ วิธีของสติสัมปชัญญะ

สัมมาสมาธิ หรือ วิธีของสติสัมปชัญญะ คือ มีสติเข้าไปรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่ก่อเกิดอยู่ในใจจนกระทั่งทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ หรือเรียกว่าใจตั้งมั่นว่างเปล่าปราศจากทุกข์

กาย-ใจ

กาย → ความรู้สึกรับรู้ → ความจำได้หมายรู้ → ความนึกคิด

↑ ↓

สิ่งกระทบกาย

ก่อเกิดอารมณ์สุข ทุกข์ เครียด พอใจ ไม่พอใจ สบายใจ ไม่สบายใจ

กระบวนการเกี่ยวพันของกายและจิตใจ

1. รูปกาย ร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย
2. ความรู้สึกรับรู้ ความรู้สึกรับสัมผัส (ขณะจิตแรก) ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
3. ความจำได้ หมายรู้ (ขณะจิตตัวที่ 2)
4. ความนึกคิดต่าง ๆ (ขณะจิตตัวที่ 3)
5. ความรู้สึกที่ประกอบด้วยอารมณ์ อันเป็นผลที่เกิดต่อเนื่องมาจากความนึกคิด

เช่น คิดแล้วเครียด คิดแล้วสบายใจ (ขณะจิตตัวที่ 4) คนที่มีชีวิตประกอบด้วยร่างกายและจิตใจ คนที่ตายแล้วมีแต่ร่างกายที่ปราศจากจิตใจ

ถ้าจะนับเรียง

*จากรูปกาย ร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ ที่ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกรู้ รับรู้สึกสัมผัสแล้วก็ดับ ซึ่งเป็นขณะจิตแรก (ความรู้สึกรับรู้ รับสัมผัส) ตัวอย่าง เช่น

ทางกาย - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกร้อน เย็น แล้วก็ดับลงไป

ทางตา - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกเห็น แล้วก็ดับลงไป

ทางหู - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกได้ยิน แล้วก็ดับลงไป

ทางจมูก - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกกลิ่นต่าง ๆ แล้วก็ดับลงไป

ทางลิ้น - ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกรสต่าง ๆ แล้วก็ดับลงไป

*ลำดับถัดมา ต่อจากขณะจิตแรกที่เรียกว่า ความรู้สึกรับรู้ก็จะเป็น**ขณะจิตที่สอง**ที่เรียกว่า ความจำได้หมายรู้ เช่น

- จำได้ว่ามีวัตถุอะไรมากระทบสัมผัสเสียดสีกายขณะนั้น รู้สึกร้อน เย็น มีความจำและหมายรู้ว่าเป็นอะไร เข้ามาทำงานร่วมด้วยต่อเนื่องจากขณะจิตแรก ที่ก่อเกิดขึ้นมารับรู้สึกรู้ แล้วก็ดับลงไป)

เช่นเดียวกับ ความรู้สึกเห็นจำได้ว่าเห็นอะไร แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึกได้เย็น จำได้ว่าได้ยินอะไร แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึกได้กลิ่น จำได้ว่าได้กลิ่นอะไร แล้วก็ดับลงไป

ความรู้สึก รส ต่าง ๆ จำได้ว่ารับรสอะไร แล้วก็ดับลงไป

* เมื่อจำได้ว่ามีอะไรมากระทบสัมผัสเสียดสีกายแล้ว

(เช่นเดียวกับ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รับรส)

ก่อเกิดความนึกคิดปรุงแต่งว่าสิ่งที่มากระทบนั้นเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร เป็น **ขณะจิตที่สาม** เข้าร่วมทำงานด้วย แล้วความนึกคิดปรุงแต่ง ณ ขณะจิตนั้นก็ดับลง

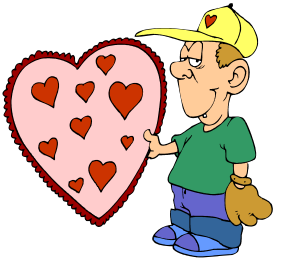
เมื่อความนึกคิดปรุงแต่งเข้ามาร่วมทำงานด้วยแล้ว จะทำให้เกิดปฏิกิริยาทางจิตใจอีกชนิดหนึ่งคือ

* ความรู้สึกที่ประกอบด้วยอารมณ์เกิดต่อจากความนึกคิดปรุงแต่งทันทีเป็น **ขณะจิตที่สี่** เช่น รู้สึกชอบใจ รู้สึกไม่ชอบใจ รู้สึกเครียด รู้สึกสุข รู้สึกเป็นทุกข์ ลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ณ ขณะจิตนั้น ๆ ซึ่งเกิดชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วดับลงไปเหมือนกัน

ทางใจ หรือ ประตูใจ

- ใจจำอาการสุข-ทุกข์ทางใจทั้งหลายทั้งปวง แล้ว นำมานึกคิดปรุงแต่งใหม่ ก่อให้เกิด สุข-ทุกข์ทาง ใจขึ้นมาใหม่อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น
- ใจจำเหตุการณ์ต่างๆ ที่เคยเกิดขึ้น (ซึ่งเรื่องนั้นหรือเหตุการณ์นั้นมันจบไปแล้ว หรือจบไปนานแล้ว) แต่ใจนำมาคิดปรุงแต่งอีก ก่อให้เกิดอารมณ์ สุข-ทุกข์ เครียดความสบายใจ ความไม่สบายใจ ขึ้นมาใหม่ วนเวียนอยู่อย่างนี้
- ใจนึกคิดปรุงแต่งถึงเรื่องราวที่ยังไม่มี ไม่เกิด ไม่เป็น ก่อให้เกิดใจเป็น สุข

เป็นทุกข์ เครียด สบายใจ ไม่สบายใจ ไม่รู้จักจบสิ้นวนเวียนอยู่อย่างนี้



อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เรามาปฏิบัติธรรมกันทำไม?

เพราะเราเห็นว่ามันเป็น ทุกข์ เรารู้ว่าใจเรามันอึดอัดขัดเคือง ชีวิตเต็มไปด้วยความไม่น่ามี ความไม่น่าเป็นทำไมสภาพใจเราเป็นอย่างนี้ เราทุกข์แล้วใช่ไหม เรารู้ใจเรามีปัญหาอย่างนี้ เรียกว่าทุกข์ แล้วจะทำอย่างไรที่จะออกจากทุกข์

ทุกข์นั้นก็ไม่เที่ยง (อนิจจัง)

แล้วจะออกจากทุกข์โดย ใช้หลัก อนัตตา

หลักอนัตตา คือ อย่างไร

อนัตตา คือ สิ่งทั้งหลาย เกิดแต่เหตุปัจจัย ไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริง แต่ตัวตนเกิดดับเพราะเหตุปัจจัย เห็นว่า ธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและกัน เกิดขึ้น เห็นมันดับเพราะเหตุปัจจัยดับ

วิธีที่จะให้ทะลุสัจธรรมถึงที่สุด คือ ชีวิตที่เป็นทุกข์มันมีเหตุปัจจัยอะไร

เช่น เรารู้สึกไม่พอใจ เมื่อได้ยินเสียง

การได้ยิน เกิดขึ้นมาจากเหตุอะไร

เสียงกระทบ หู ทำให้เกิดการได้ยิน

ใจให้ความหมาย เกิดอารมณ์ไม่พอใจ

ความไม่พอใจ เกิดขึ้นมาลอย ๆ ไม่ได้

ฉะนั้น ความไม่พอใจนี้เกิดแต่เหตุปัจจัย

ความไม่พอใจนี้ไม่ใช่ของใคร

เหตุปัจจัยที่ตรงกระทบ เป็นแดนเกิด ที่ทำให้เกิดกระแสทุกข์ หรือกระแสปฏิจจสมุปบาท *ตัวเหตุปัจจัยไม่ใช่ตัวทุกข์ แต่เป็นแดนเกิด*

เมื่อเห็นว่าเป็นเหตุปัจจัยตามธรรมชาติแล้ว ก็ไม่เข้าไปยึด ต้องเห็น และเข้าใจในสิ่งที่เห็นไม่เช่นนั้นจะไม่คลายจากความเป็นตัวตน

ตัวอย่างเช่น ชีวิตทางหู (การรู้สึกได้ยิน) เกิดมาจากเหตุปัจจัยอะไร

เสียง กระทบระบบประสาทหู ทำให้เกิดการได้ยินขึ้น

แต่พอเสียงหายไป การได้ยินก็ดับ หรือหายไป

ชีวิตเกิดแต่ละขณะ ตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ชีวิตที่ตั้งอยู่อย่างนิรันดร์ ทีนี้เมื่อเห็นชีวิตเกิดดับตามเหตุปัจจัย อย่างนี้ แล้วใครเป็นผู้ทุกข์ล่ะ เพราะเห็นว่ามันไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริง ๆ แล้วใครเป็นผู้ทุกข์เล่า ที่มันทุกข์ ๆ คือ "กูทุกข์" อยู่ มันไม่ใช่ธรรมชาติ มันเป็นการค้นหาตัวเองว่าตัวกูมีอยู่หรือเปล่า ถ้าทะลุตรงนี้จะเข้าใจคำว่า อนัตตา ไม่มีตัวตนที่ตั้งอยู่จริงๆ แต่สิ่งทั้งหลายเกิดและดับ เพราะเหตุปัจจัย นี่คือ ธรรมชาติ

ชีวิตของคนเกิดได้กี่ทาง

ชีวิตของคนเกิดได้ 6 ทาง แต่ละทางมีเหตุปัจจัยของมัน

ถ้าเช่นนั้น ตัวตนจริงๆ มีหรือไม่

ชีวิตที่เราพูด เป็นรูปร่าง หน้าตา ไม่ใช่แล้ว

มันเป็นชีวิตทางหู ชีวิตทางตา ทางจมูกทางลิ้น ทางกาย ทางใจ

มันจะคลายความเข้าใจผิด คลายความหลง ที่ยึดติดยึดถือว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นอัตตา

"ให้ดูจิตเคลื่อนไหวเหมือนดูหนังดูละคร
ให้ดูจิตเคลื่อนไหวอย่าหวั่นไหวตามจิต
จิตไม่มีตัวตน
แต่สามารถกลิ้งกลอกหยอกล้อให้คล้อยตาม
เมื่อเรารู้เท่าทัน ใจเราก็จะสงบ
สูงขึ้นตามลำดับ"

สติสัมปชัญญะ

สติ คือ ตัวรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น

พอเกิดอะไรขึ้นในใจเรารู้ทันหรือเกิดอะไรขึ้นในความรู้สึกพอเรารู้ทันเรียกว่า **มีสติ**

แต่พอเกิดอะไรขึ้นในความรู้สึกในใจเรา เราไม่รู้ นั่นเรียกว่า เรา**ขาดสติ**

สัมปชัญญะ คือ ภาวะที่เมื่อรู้ทันแล้วให้ทำการเคลื่อนไหวร่างกาย เช่น กระพริบตา กำมือ ขยับตัว เพื่อออกจากความคิดและอารมณ์ต่างๆ

รู้ทันอะไร ?

รู้ว่าอะไรกำลังเกิดในใจเรา กำลังเกิดอารมณ์อะไร เกิดปฏิกิริยาอะไรในความรู้สึกเรา ขอให้เรารู้ทันรู้เท่าทันว่าตอนนี้กำลังเกิด แล้วที่เกิดต้องการไหม ถ้าต้องการก็ให้มันเกิดต่อไป ถ้าไม่ต้องการก็รีบปรับเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ที่ไม่ต้องการก็จะหายไป มันจะแทนที่อยู่แต่ละขณะความรู้สึกทางจิตนั้นๆ

คำว่ามีสติ คือ รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น รู้ว่าใจเราไม่ปกติ รู้ว่าตอนนี้เรากำลังคิดฟุ้งซ่านรู้อย่างนี้ เรียกว่าเรามีสติ เรากำลังคิดฟุ้งซ่านแล้ว เราไม่รู้ เรียกว่า **เราขาดสติ**

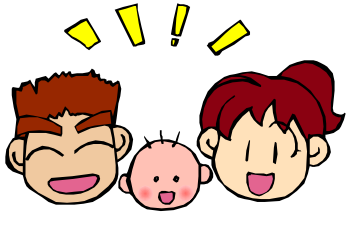
ขอให้รู้ว่ามันกำลังเกิดอะไรขึ้น ใจเรามันผิดปกติไหม หรือใจเราเป็นปกติสบายดีอยู่ ก็รู้อยู่ ถ้ากำลังฟุ้งซ่านก็พยายามพลิกแพลงแก้ไข ตอนนี้กำลังอารมณ์เสีย ก็พยายามพลิกแพลงแก้ไข ตอนนี้กำลังง่วง อยากจะหลับ ก็รีบพลิกแพลงหาวิธีแก้ไข คือเรารู้อยู่ว่าเกิดอะไรขึ้น ที่รู้อยู่เรียกว่า *มีสติ* ถ้าไม่รู้ว่า เกิดอะไรขึ้น ไม่คิดที่จะแก้ไขนี่เรียกว่า ***ปล่อยไปตามยถากรรม***

เราต้องเป็นผู้เปลี่ยนแปลงเอง ใครมาเปลี่ยนให้เราไม่ได้หรอก พอเรารู้ว่าใจเราไม่ปกติ ก็รีบปรับเปลี่ยนให้สบาย หรือให้เป็นอย่างอื่น

เทคนิคในการปรับเปลี่ยน

เทคนิคในการปรับเปลี่ยน โดยทำความรู้สึกตัว เช่นกระพริบตาแรงๆ กำมือ ยกมือ ยกแขน บิดเนื้อบิดตัว กระดิกแขน กระดิกขา ไม่จำกัดวิธีการ ทำอย่างไรก็ได้ให้มันหายไปจากใจเรา หายไปจากความรู้สึกเรา

ตัวรู้ทัน เรียกว่า สติ



ตัวอย่างเช่น ตอนนี้กำลังโมโห ก็รู้ นี้เรียกว่ามีสติ พอขยับร่างกาย ความโมโหก็หายไป มีสติก่อน การกระทำทีหลัง ใจเราก็จะค่อยๆ สบายมากขึ้นตามลำดับ สิ่งที่เข้ามาปน มาคลุกเคล้าอยู่ในใจหรืออยู่ในความรู้สึกเราก็จะค่อยๆ จางคลายหายไป สิ่งที่เข้ามาคลุกเคล้าในใจเรา เรียกว่า *ทุกข์* หรือ *กิเลส*

เราต้องการเอาทุกข์ หรือสิ่งคลุกเคล้าอยู่ในใจที่ไม่ดีทั้งหลายออกไปให้เหลือแต่ความรู้สึกที่ดี

ความรู้สึกที่ว่างเปล่า เบาสบาย ไม่มีสิ่งอื่นคลุกเคล้าปนอยู่ในความรู้สึกนั้นๆ เลย อย่างนี้เรียกว่า ***ใจมีอิสระ ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ในขณะนั้น ๆ***

พอเกิดอะไรขึ้นในใจรีบทำความรู้สึกตัว อย่างนี้เรียกว่าเรามีสติ ขณะที่อะไรเกิดขึ้นในใจเรา รีบทำความรู้สึกตัว รีบปรับเปลี่ยน รีบแก้ไขให้อาการที่ไม่ดีเหล่านั้นมันหายไป ถ้าเราไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แก้ไขใครจะมาทำให้เรา *มันเป็นเรื่องในใจเราคนอื่นมาทำให้เราไม่ได้*

อะไรที่เกิดขึ้นในใจ รีบทำความรู้สึกตัว ปรับเปลี่ยนให้หมดให้เหลือแต่ความรู้สึกเปล่าๆ ขยับเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ใช่กดไว้ ไม่ใช่ว่าพอจะคิดก็กดไว้ พอจะเกิดอารมณ์ก็กดไว้ อย่างนี้ผิด ให้ทำความรู้สึกตัว อย่าไปกดใจตัว อย่าไปกักใจตัวเองหรือความรู้สึกตัวเองไว้

ให้สังเกตแค่ความรู้สึกเท่านั้น เช่น รู้สึกเย็น ก็รู้ว่าเย็น ไม่คิดอะไรต่อจากรู้สึกเย็นถ้ามีความคิดเข้ามาแสดงว่า มีบางอย่างเข้ามาแล้ว เย็นก็รู้ว่าเย็น ร้อนก็รู้

ว่าร้อน ลมพัดมาถูกตัว ก็รู้ว่าลมพัดมาถูกตัว ก็รู้อยู่แล้วไม่มีอะไรต่อ พอเรารู้สึกอะไรต่างๆ ความคิดจะเข้ามาทันที ระวังตรงนี้ พอมันจะคิดอะไรมั่วๆ เริ่มทำความรู้สึกตัว ให้ใจว่างเปล่าจากสิ่งที่จะเข้ามาปนอยู่เรื่อย

ความรู้สึกหรือใจทุกคนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ใจไม่มีที่อยู่ ไม่มีที่ตั้งแต่มันเกิดๆ ดับๆ อยู่ในตัวเรานี้แหละ

พอรู้เท่าทันความคิดครั้งหนึ่ง เดี๋ยวก็คิดใหม่อีก ซึ่งมันก็คิดอยู่อย่างนั้นแหละไม่ใช่ไม่คิด แต่พอเรารู้ทัน เราจะเห็นช่องว่างระหว่างคิดตัวแรกกับคิดตัวหลังมันมีช่องว่าง มันมีรอยต่อของมัน ต้องการให้เห็นตรงนี้นะ ระหว่างคิดกับคิดมันมีช่องว่างอยู่ คนไม่เคยเห็นว่างระหว่างคิดกับคิด ไม่

เคยเห็นว่างระหว่างคิดกับอารมณ์ ต้องการให้เห็นอันนี้ว่าใจไม่ได้มั่วอยู่ตลอด มันมีใจที่ว่างเปล่าอยู่ เราไม่เคยเห็นใจสภาพที่ว่างเปล่า เราเห็นแต่คิดกับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา ใจที่ว่างเปล่าเบาสบายโดยไร้ความคิดหรือความคิดอ่อนแรงลงไป หรืออารมณ์แผ่วเบาลงไปเราไม่เคยเห็นเลย มันจะเป็นความรู้สึกอีกอย่างหนึ่ง เมื่อความคิดหายไป เมื่ออารมณ์หายไปจากใจ

ถ้าถามว่าความคิดมีไหม ตอบว่ามีอยู่ตลอดเวลา แต่เมื่อไรเราไม่ต้องการให้มี มันหายไปได้ทันทีตามความต้องการ

ทำอย่างไรให้เห็นความคิด

เราจะพูดอะไรให้หยุดสักประเดี๋ยว แล้วมาตั้งหลักเมื่อกี้เราจะพูดอะไร เราหยิบตัวที่คิดจะพูดอะไร เมื่อกี้มันมีไหม มันหายไปไหม ลองเบรกตัวเอง อย่างนี้สักอึดใจหนึ่งเดี๋ยวค่อยพูด เช่น เราคิดถึงคนนั้นคิดถึงคนนี้

พอคิดแวบขึ้นมา หยุดตั้งหลักก่อน เมื่อกี้คิดถึงเพื่อนนะ มันหายไปไหนแล้ว ความคิดมันมีตัวตนหรือไม่ มันเกิดขึ้นมาแล้วมันดับไปไหม ต้องการให้เห็นอันนี้ ให้เห็นความจริงอันนี้ ไม่เช่นนั้นเราก็จะถูกความคิดลากไปไม่มีวันหยุด เราเข้าไปอยู่ในความคิดหมด ถูกความคิดมันบงการตลอดเวลา เราต้อการให้ออกจากความคิดปรุงแต่นี้ และระหว่างคิดกับคิดสองขณะมันมีช่องว่างอยู่ ต้องการให้เห็นช่องว่างที่ไม่คิดในขณะนั้นให้ได้ ให้เข้าใจว่า ใจที่ว่าง ๆ อยู่มันก็มีนะ ไม่ได้เต็มไปด้วยความคิดเสมอไปนะ ใจไม่ได้เต็มไปด้วยความขุ่นมัว ความสับสนอลหม่านเสมอไป ใจหรือความรู้สึกเปล่าๆ ก็มีอยู่นะ

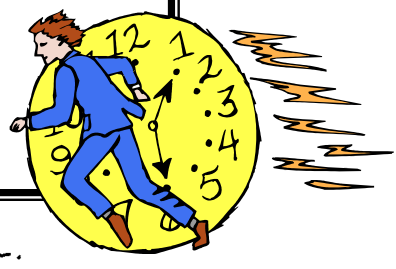
อย่าไปจ้องดูความคิดว่าเมื่อไรความคิดจะเกิด เพราะนั่นคือคิดตลอดเวลาว่าเมื่อไร "คิด" จะมา มันคิดแผ่วๆ อยู่ในใจเมื่อไรมันจะโผล่หน้ามา นั่นแหละ นั่งคิดอยู่ในใจตลอดเวลา

ทำให้ความคิดหายไป ทำให้อารมณ์หายไป ความว่างจะปรากฏขึ้นเอง พอมันคิดก็รู้ทัน พอรู้ทันความคิด ความคิดนั้นก็จะแวบหายไปจากใจเรา หายไปจากความรู้สึกเรา พอรู้ทันอีกมันจะหายไป ทำ

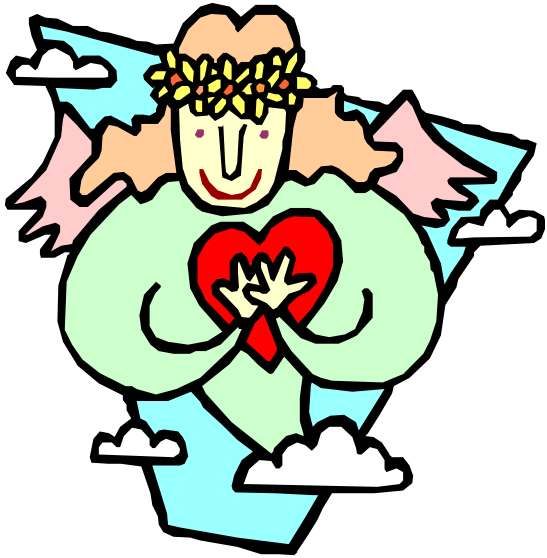
อยู่แค่นี้ ไม่ใช่ไปนั่งเคลียร์ใจให้ว่าง นั่นนั่งคิดอยู่ตลอดเวลา เอาความคิดออกไป เอาอารมณ์ออกไป แล้วความว่างก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยเราไม่ต้องทำ ความว่าง ความว่างมีอยู่แล้ว ไม่ต้องทำ

เอาที่วุ่น ๆ ออกไปเท่านั้น ความว่างก็จะปรากฏมาเอง

ไม่ต้องไปรู้ว่าที่ผ่านมาเป็นอะไร
ไม่ต้องรู้ว่า ข้างหน้าเป็นอะไร
รู้ ณ วินาทีนี้ก็พอ
พออะไรเกิดขึ้นในความรู้สึก
ไม่จับ ไม่ยึด ไม่อยู่
แตะแล้ววาง รู้แล้ววาง
เพราะมันเกิดแล้ว
ก็ดับไป ดับไป.....



ภาค 2



กระบวนการพัฒนาจิต

ธรรมชาติของมนุษย์

มนุษย์ทุกคนต้องการการดำรงชีวิตอย่างมีความสุขความสบายแต่ในชีวิตประจำวันกลับไม่ได้เป็นอย่างที่ใจต้องการทำไมถึงเป็นเช่นนี้?

เมื่อเราอยากได้อยากมี อยากเป็น แต่เมื่อไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็นใจเราก็จะเป็นทุกข์หรือมีปัญหา

เมื่อเราได้ เรามี เราเป็น ใจเราก็จะเป็นสุข หรือปัญหาใจหมดไปชั่วคราว

เมื่อไม่ได้ ไม่มี ไม่เป็น เกิดขึ้นมาอีก ก็จะทุกข์ใจ เกิดปัญหาใจขึ้นอีก

แต่เมื่อเกิดได้ เกิดมี เกิดเป็น ใจเราก็เป็นสุขหมดปัญหาไปชั่วคราวอีก

ใจเราวนไป เวียนมา อยู่อย่างนี้ไม่รู้จักจบสิ้น

"แล้วสภาพใจที่ดีกว่านี้มีไหม?"

ถ้ามี จะเป็นอย่างไร จึงมีคำถามตามมาว่า จะทำอย่างไร ใจเราจึงจะสงบร่มเย็นปราศจากปัญหาใจดังกล่าวข้างต้น

วิธีอบรมจิตให้จางคลายจากทุกข์ มีมากมายหลากหลายประสบการณ์ของผู้ฝึกฝนแต่ละคน แต่จากประสบการณ์ส่วนตัวของข้าพเจ้าที่ได้ศึกษาเรียนรู้ และฝึกอบรมจิต พบว่ากระบวนการฝึกจิตให้จางคลายจากทุกข์ หรือ คลายจากปัญหาใจประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับเบื้องต้น คือ ขั้นแรกของการเรียนรู้จิตใน ด้านรับรู้ความรู้สึก โปร่ง โล่ง เบาสบาย

2) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับเบื้องกลาง คือ ฝึกให้เกิดสติ (ตัวรู้) โดยรู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่ก่อเกิดขึ้นในใจเรา

3) การฝึกจิตเพื่อออกจากทุกข์ระดับเบื้องปลาย เป็นขั้นฝึกฝนจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้ง เห็นจริง ในสัจธรรม ว่าสิ่งทั้งหลายอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น

การที่จำแนกวิธีการฝึกอบรมจิตให้จางคลายจากทุกข์เป็น 3 ขั้นตอนนั้น
ผู้ที่จะฝึกอบรมจิตให้ออกจากทุกข์จะต้องรู้ว่า

1. จิต คืออะไร 2. สติสัมปชัญญะ คืออะไร
3. สมาธิ คืออะไร และ 4. ปัญญา คืออะไร

จิต คือ **ความรู้สึกรับรู้** รับรู้แล้วปรุงแต่งแปรตัวให้**ความจำ**เกิดขึ้น จำแล้วปรุงแต่งแปรตัว

ให้เกิด**ความคิด** คิดแล้วปรุงแต่งแปรตัวให้**เกิดอารมณ์** (จิตที่เสวยทุกข์แล้ว หรือมี ปัญหาแล้ว)

สติ คือ สภาพของใจที่รู้ว่ากำลังคิดอะไรอยู่ หรือกำลังเกิดอารมณ์อะไรอยู่

สัมปชัญญะ คือ การทำความรู้สึกตัว ทำให้ตัวเองตื่นขึ้นจากความคิด
หรืออารมณ์นั้นๆ เพื่อกลับเข้าสู่สภาวะปกติของใจ

สมาธิ คือ สภาพของใจที่ตั้งมั่น จำแนกเป็นโลกียะสมาธิ และโลกุตระสมาธิ

โลกียะสมาธิ คือ สภาพที่ใช้สิ่งต่างๆ เป็นอุบาย (วิตก วิจารณ์) เพื่อปรุงแต่งจิตให้เกิด อารมณ์ เช่น อารมณ์ปีติ อารมณ์สุข และอารมณ์อุเบกขา

โลกุตระสมาธิ คือ การกำหนดเอาทุกข์ หรือ สมุทัย มาเป็นตัวตั้งในการกระทำ เพื่อให้ทุกข์นั้นจางคลายหายไป (วิตก, วิจารณ์)

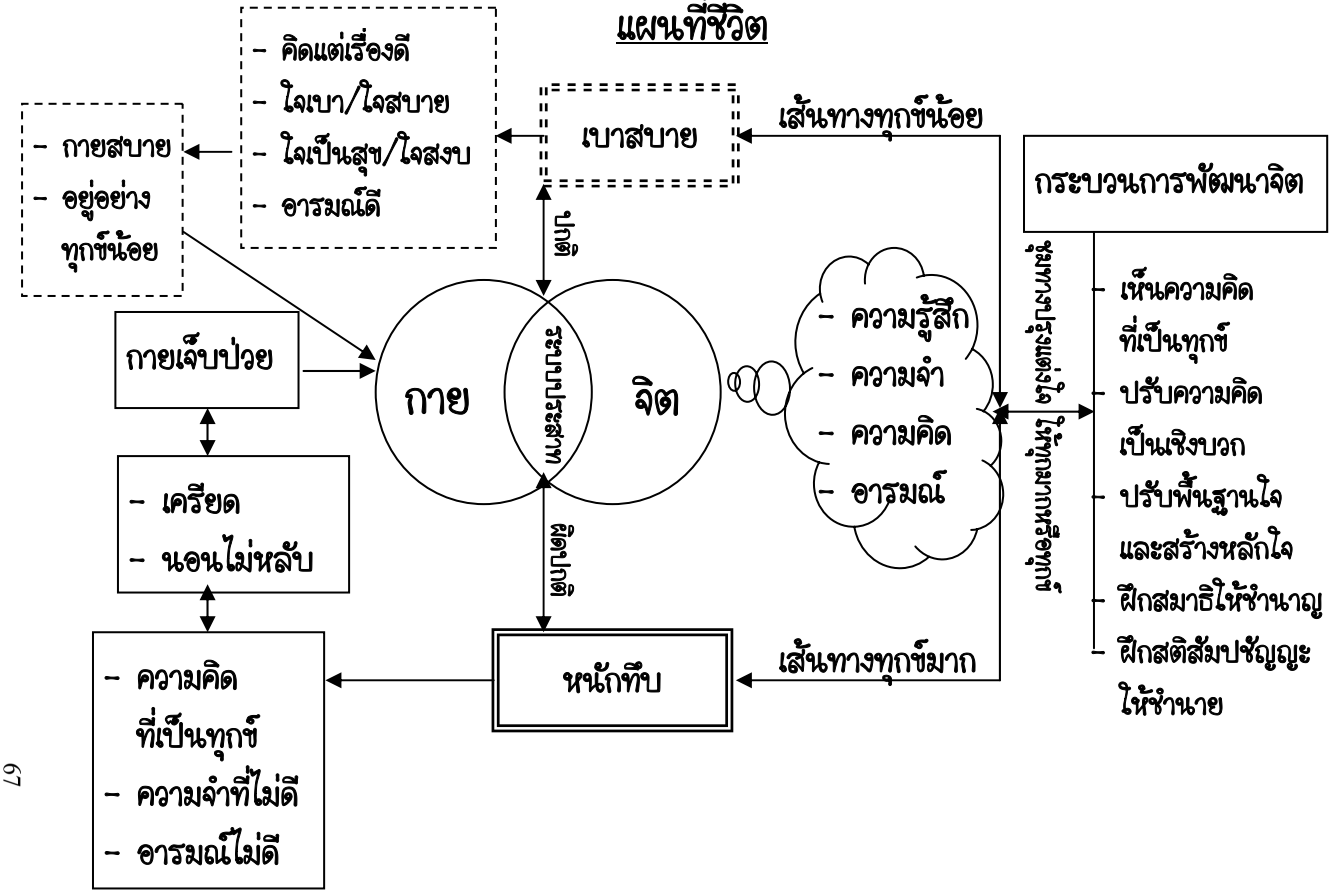
- เมื่อทุกข์นั้นจางคลายหายไป ใจก็เกิดปีติยินดี สดชื่น ผ่องใสขึ้น (ปีติ)

- เมื่อทุกข์นั้นทำอะไรใจได้น้อยลงไปตามลำดับ ใจนั้นก็จะมีความสุขสบายมากขึ้น (เพราะทุกข์จางคลาย หรือเบาบางลง) "สุขสบาย"
- เมื่อฝึกสติสัมปชัญญะ รู้เท่าทันทุกข์ รู้เท่าทันสมุทัย จนกระทั่งทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ หรือที่เรียกว่า "ใจนั้นว่างเปล่าปราศจากทุกข์" สภาพจิตอย่างนั้นเรียกว่า "อุเบกขา" หรือ "การทำจิตให้อยู่เหนือทุกข์"

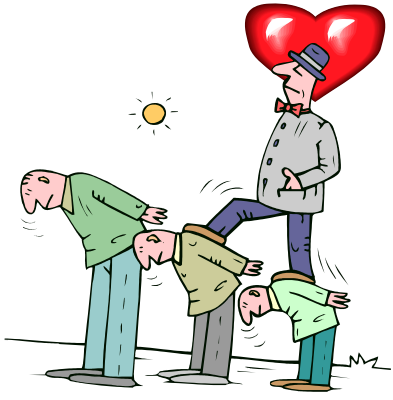
ปัญญา คือ การอบรมจิตจนรู้แจ้งเห็นจริงในสัจธรรม (ธรรมชาติตามความเป็นจริง) ว่าธรรมชาติทั้งหลายแม้กระทั่งองค์ประกอบของร่างกาย และจิตใจล้วนแล้วอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น เป็นกระบวนการสืบเนื่องกันต่อ ๆ ไป หามีใครเป็นเจ้าของไม่ เช่น เมื่อเสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน **เสียง** และ**หู** เป็นเหตุ ส่วน**การได้ยิน**เป็นผล

เมื่อรู้แจ้งเห็นจริง อย่างนี้ ก็จะทำให้จิต คลายจากการยึดติด ยึดถือที่จะเอาสิ่งเหล่านั้น มาปรุงแต่งให้เป็นทุกข์

หากท่านประสงค์จะฝึกอบรมจิตให้จางคลายจากทุกข์ตามแนวทางนี้ ควรหมั่นฝึกฝนตนไปตามลำดับ ทีละลำดับจนมีความเข้าใจ และความชำนาญในการปฏิบัติเพื่อยังประโยชน์ในการนำไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันให้มีความสุข มีความสบายอย่างแท้จริงตามความประสงค์


แผนที่ชีวิต
- คิดแต่เรื่องดี
- ใจเบา/ใจสบาย
- ใจเป็นสุข/ใจสงบ
- อารมณ์ดี
- กายสบาย
- อยู่อย่างทุกข์น้อย
เบาสบาย
เส้นทางทุกข์น้อย
กระบวนการพัฒนาจิต
- เห็นความคิดที่เป็นทุกข์
- ปรับความคิดเป็นเชิงบวก
- ปรับพื้นฐานใจและสร้างหลักใจ
- ฝึกสมาธิให้ชำนาญ
- ฝึกสติสัมปชัญญะให้ชำนาย
ปกติ
กายเจ็บป่วย
กาย
ระบบประสาท
จิต
- ความรู้สึก
- ความจำ
- ความคิด
- อารมณ์
- เครียด
- นอนไม่หลับ
สมองล้า
หนักทึบ
เส้นทางทุกข์มาก
- ความคิดที่เป็นทุกข์
- ความจำที่ไม่ดี
- อารมณ์ไม่ดี

“จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว”



จิต คือ ความรู้สึกรับรู้

จิต คือ ความจำ

จิต คือ ความคิด

จิต คือ อารมณ์

จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ท่านทั้งหลายคงคุ้นเคยกับคติธรรมนี้มาบ้าง

เราจะสังเกตเห็นว่าเวลาเราคิดจะทำอะไร เรามักจะทำตามที่เราคิดเสมอ เวลาเราเกิดอารมณ์อะไร กายเราก็จะเป็นไปตามอารมณ์นั้นด้วย

ถ้าเรารู้จักจิตและสัมผัสจิตของเราได้โดยการฝึกอบรมจิต และหัดควบคุมจิตทั้ง 4 ประเภทนี้ให้อยู่ในอำนาจของเราได้ตามความประสงค์ ชีวิตเราก็จะสงบร่มเย็นยิ่งขึ้นๆ

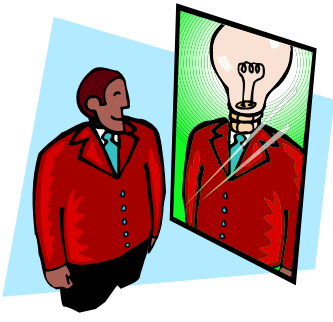
จิตที่ไม่สบายทุกชนิดเราทุกคนรู้จักดี เช่น ความรู้สึกหนักอกหนักใจ เครียด ฟุ้งซ่าน ไม่ได้ดังใจ ความวิตกกังวล เหล่านี้เรียกว่า จิตหนัก หรือ จิตที่ไม่สบาย ที่ทุกคนไม่ต้องการ

แต่ความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย คนส่วนมากไม่รู้จัก เราจึงต้องฝึกฝน เพื่อให้รู้จักสภาพจิตที่โปร่ง โล่ง เบาสบายได้ชัดเจน แม่นยำ เพื่อเอาจิตดังกล่าวมาตั้งแทนที่จิตที่ไม่สบาย

Self Awareness

การรู้ตัวรู้ตน หรือ การรู้กายรู้ใจตนเอง

การเรียนรู้กายรู้ใจ คือ รู้ว่ามีทุกข์ หรือไม่มีทุกข์ในกาย และในใจ



ต้องใช้หลัก 3 ประการในการพิจารณา ดังนี้

1. ฐานที่เกิดของทุกข์
2. การแก้ปัญหาทุกข์
3. วิธีปฏิบัติเพื่อแก้ปัญหาทุกข์ (ลงมือทำแบบฝึกหัด)

1.ฐานที่เกิดของทุกข์

- กาย
- ใจ

2.การแก้ปัญหาทุกข์

- ทุกข์กาย เช่น การเจ็บป่วย นอกจาก หาหมอเพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยแล้ว ยังแก้ไขได้โดยการทำสมาธิ (สมถะปฏิบัติ) โดยการสร้างอารมณ์

สมาธิ ฝึกเคลื่อนย้ายจิต จากจุดที่ทรมาน ไปยังความรู้สึกที่ดีกว่า โดยไม่สนใจความเจ็บปวด เช่น การหมุนนิ้ว หรือการเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายแบบต่างๆ

- ทุกข์ใจ แก้ไขโดย**หลักอริยสัจสี่**

<u>วิธีปฏิบัติในหลักการอริยสัจสี่</u> คือ

1. **รู้เท่าทันทุกข์** เพราะทุกข์เป็นสิ่งที่ต้องกำหนดรู้ ถ้าเรารู้สึกว่ากำลังมีทุกข์เกิดขึ้นในใจ เรียกว่า **"เห็นทุกข์"** เช่น รู้สึกเครียด หรือ รู้สึกกังวล รู้สึกอารมณ์เสีย ก็รู้ว่าเครียด รู้ว่ากังวล หรือรู้ว่าอารมณ์ไม่ดี

2. **รู้เท่าทันต้นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์** คือรู้ว่าทุกข์กำลังเกิดที่ใด ที่ตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เช่น

ตา เห็นสิ่งที่ไม่ถูกใจ รู้สึกหงุดหงิด เรียกว่าทุกข์เกิดที่ตา หรือ การ**เห็น**เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

หู ได้ยินเสียงนินทา แล้วเกิดอารมณ์ไม่พอใจ เรียกว่าทุกข์เกิดที่หู หรือ การได้**ยิน**เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

ใจ เกิดความคิดผุดขึ้นมาแล้ว รู้สึกกังวลใจ เรียกว่าทุกข์เกิดที่ใจ หรือ การคิด**ปรุงแต่ง**เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

3. **รู้วิธีออกจากทุกข์** โดยวิธีการของ **สติสัมปชัญญะ** หรือ **สติปัญญา** คือ เมื่อรู้ว่าทุกข์เกิดขึ้นในใจ **ให้ทำความรู้สึกตัว**โดยการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือ อวัยวะใดอวัยวะหนึ่ง เรียกว่า **"การทำความรู้สึกตัว"** (เป็นวิธีปฏิบัติ)

4. **ต้องวัดผลที่เกิดขึ้นในใจได้ด้วยตัวเอง** พิสูจน์ผลด้วยตนเอง การวัดผลการปฏิบัติ โดยสังเกตว่าเมื่อทำความรู้สึกตัวแล้ว ความทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจจางลง หรือลดลงตามลำดับ จนรู้สึกว่า อารมณ์ของทุกข์ไม่เหลือในใจ เรียกว่า **ทุกข์หายไปจากใจ**

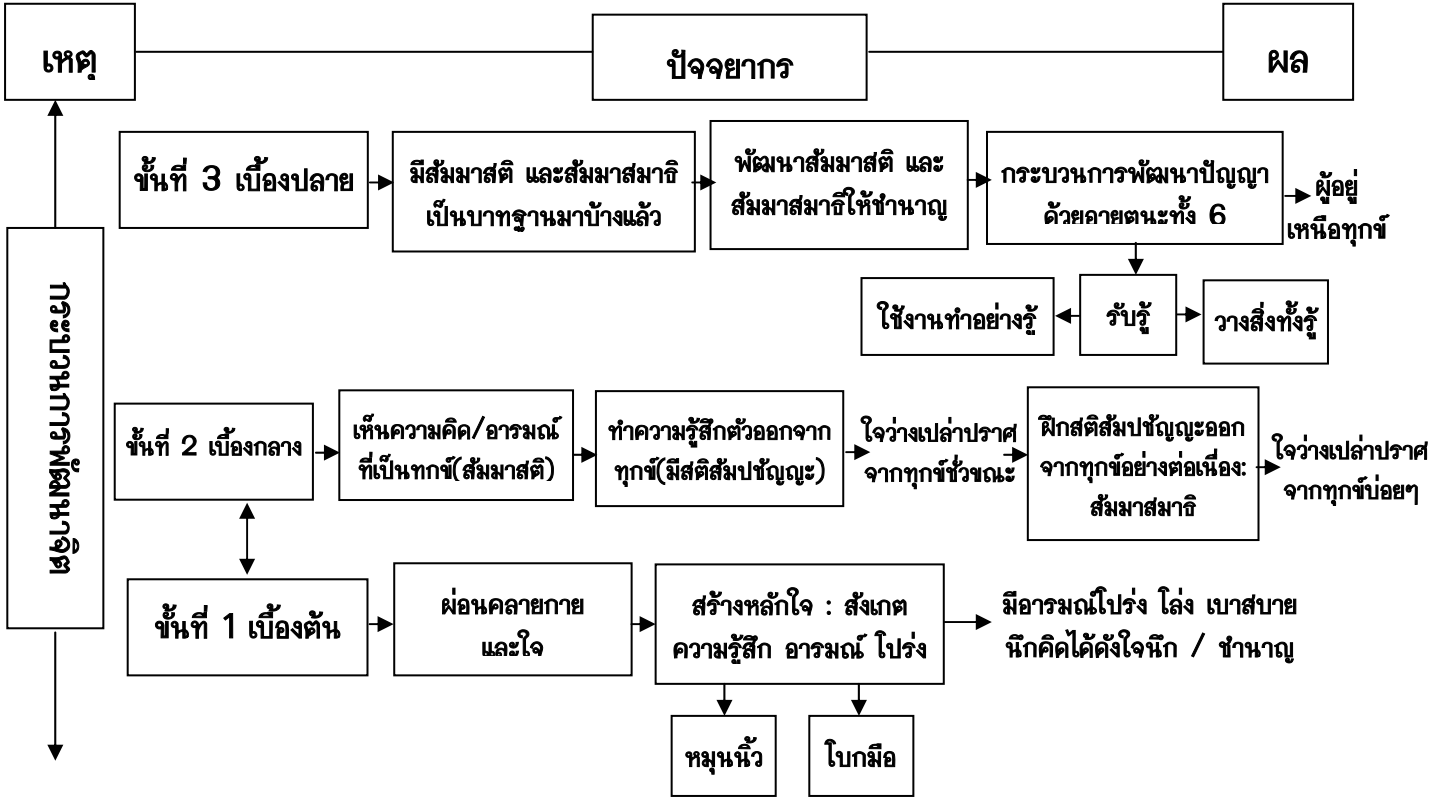
3. ลงมือปฏิบัติ เป็นการทำแบบฝึกหัด

คือ

- ฝึกสร้างอารมณ์สมาธิ (สมถะปฏิบัติ)
- ฝึกสติสัมปชัญญะ

(ด้วยวิธีปฏิบัติในหลักการอริยสัจสี่)

โครงสร้างกระบวนการพัฒนาจิต



กระบวนการพัฒนาจิต

กระบวนการพัฒนาจิต ประกอบด้วยการฝึกฝนจิต 3 ขั้นตอน ดังนี้

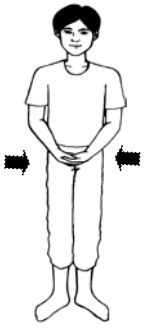
ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น
ขั้นที่ 2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องกลาง
ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องปลาย

ขั้นที่ 1 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น

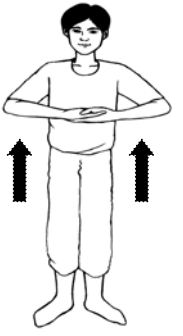
การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้น ประกอบด้วยการผ่อนคลายกายและจิต และการสร้างหลักใจด้วยการสังเกตความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบาสบาย เป็นการปรับพื้นฐานกายใจ เพื่อเตรียมตัวก่อนที่จะปฏิบัติหรือการฝึกสมาธิ ดังนี้

1. การผ่อนคลายกายและจิต

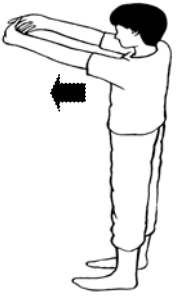
1.1 ยืนแยกขาเล็กน้อยให้ถนัด แล้วปล่อยกาย ปล่อยใจให้อยู่ในสภาพที่ผ่อนคลายสบายๆ ไม่เกร็ง

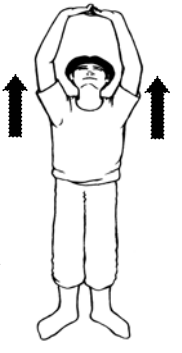


1.2 ประสานมืออยู่ข้างหน้า พร้อมทั้ง***ทำมือให้เบา และนิ่ง***



1.3. เมื่อรู้สึกว่ามือเบา และนิ่งแล้ว ค่อยๆ ยกมือขึ้นช้าๆ ***จับความรู้สึกที่มือเบา*** เคลื่อนไหวมือขึ้นช้าๆ จนกระทั่งถึงระดับหน้าอกจึงค่อยๆ พลิกฝ่ามือออกนอกตัว ***ช้า ๆ และเบา ๆ***

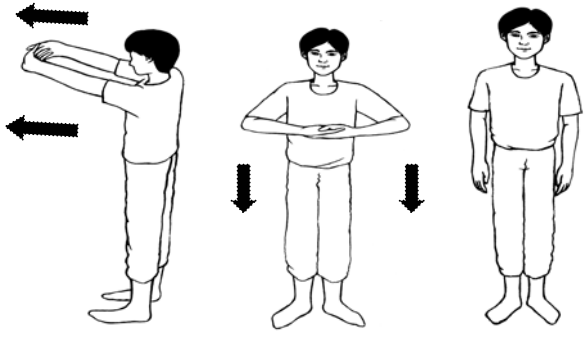




1.4 ยกมือทั้งสองที่ประสานขึ้นช้าๆ และเบาจนสุดแขนอยู่เหนือศีรษะ ค่อยๆ เอนตัวไปด้านหลังเล็กน้อยจนรู้สึกว่าหน้าท้องตึง พร้อมทั้ง***กลั้นลมหายใจ***ไว้สักครู่

1.5. โน้มตัวกลับให้ตรงพร้อมทั้งหายใจออกช้าๆ ตามธรรมชาติ และปล่อยกายปล่อยใจสบายๆ ไม่เกร็ง ลดมือลงช้าๆ เบาๆ

โดยจับความรู้สึกที่มือที่กำลังเคลื่อนลงช้าๆ จนมือถึงหน้าอก แล้วพลิกมือกลับเข้าหาตัวช้าๆ พร้อมทั้งลดมือลงจนอยู่ใน ท่ามือประสานกันเหมือนเริ่มต้น **จิตและกายจะเริ่มผ่อนคลายขึ้น**



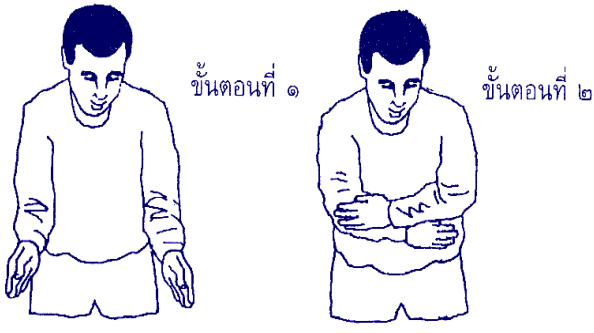
ข้อแนะนำ : - อย่าจับความรู้สึกที่ลมหายใจ (หายใจอย่างธรรมชาติ)

- ให้จับความรู้สึกที่มือเคลื่อนไหวอย่างช้าๆ เบาๆ นิ่งๆ อยู่ตลอดเวลา โดยไม่สนใจลมหายใจ

2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องต้นด้วยการสังเกตความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบาย มี 2 เทคนิค

2.1 แกว่งมือ

2.2 วิธีหมุนนิ้ว



วิธีแกว่งมือ

- ยกมือขึ้นระดับอก
- ทำมือเบาๆ
- แกว่งมือเข้า-ออกช้าๆ เบาๆ
- ในขณะระหว่างที่แกว่งมือเข้า-ออก

- ให้สังเกตความรู้สึกเบาของมือให้ต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถสังเกตความเบานั้นตั้งอยู่ได้ชัดเจน

- หยุดแกว่งมือ และสังเกตความรู้สึกเบาสบายยังคงอยู่หรือไม่

ถ้าความรู้สึกเบานั้นหายไป ให้มาเริ่มต้นแกว่งมือใหม่ตามลำดับวิธีข้างต้น

ให้ฝึกฝนบ่อยๆ จนชำนาญ

วิธีหมุนนิ้ว

- เอานิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้แตะกันเบาๆ แล้วหมุนเป็นวงช้าๆ

- ในระหว่างหมุนนิ้ว ให้สังเกตความรู้สึกเบาที่นิ้ว (นิ้วที่หมุนจะรู้สึกลื่น) ให้ต่อเนื่องจนกระทั่งสามารถสังเกตความรู้สึกเบา (นิ้วลื่น) อย่าง

ต่อเนื่อง จนกระทั่งสามารถสังเกตความเบานั้นตั้งอยู่ได้ชัดเจน

- หยุดหมุนนิ้วและสังเกตความรู้สึกเบาสบายยังคงอยู่หรือไม่

ถ้าความรู้สึกเบาสบายนั้นหายไป ให้มาเริ่มต้นหมุนนิ้วใหม่ตามลำดับวิธีข้างต้น

ปรับใจให้สบาย ๆ โปร่ง โล่ง เบาสบายให้ต่อเนื่องนาน ๆ ด้วยการแกว่งมือเบา ๆ หรือหมุนนิ้ว จนอยู่ในสภาพผ่อนคลาย สบาย ๆ

เมื่อสภาพใจผ่อนคลาย โปร่ง โล่ง เบาสบายต่อเนื่องกันนาน ๆ ก็จะมีอารมณ์ **ปีติ สดชื่น อิ่มเอิบ** ค่อย ๆก่อเกิดขึ้นมาในใจชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป ชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป

ขอให้รักษาสภาพใจ ที่โปร่ง โล่ง เบาสบายให้ต่อเนื่องนาน ๆ ถ้าท่านสังเกต อารมณ์ปีติ หรือสุข หรืออิ่มเอิบที่หายไปแล้วจะเกิดขึ้นมาใหม่อีกวนเวียนอยู่เช่นนี้ <u>ทำเช่นนี้บ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ</u>

ท่านก็จะเห็นว่าความรู้สึกทางใจของท่านจะมี
อารมณ์ปีติ สุข อิ่มเอิบ
ก่อเกิดขึ้นได้ตามใจนึก

การก่ออารมณ์ปีติ สุข อิ่มเอิบ ให้ก่อเกิดขึ้นในใจ ทำได้ด้วยวิธีดังกล่าวข้างต้น

ทิ้งเป้าหมายที่จะมีที่จะเป็นเสีย
ทำแต่เหตุอย่างเดียว
ความรู้สึกตัวเป็นเหตุ ความเบาเป็นผล
อยู่กับเหตุ ไม่ได้อยู่กับผล
รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ทุกชนิด

สรุป

ประโยชน์ของการฝึกความรู้สึกโปร่งโล่งเบาสบายจนชำนาญชัดเจน คือ

1. เวลาเกิดความรู้สึกเจ็บปวดทางกายก็ให้เปลี่ยนมาอยู่กับความรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบายแทนความรู้สึกเจ็บปวดทางกาย

2. จะช่วยทำให้ท่านเห็นความคิดชัดเจนขึ้น และมีสติรู้ทันความคิดที่ลากทุกข์มา ก็ให้รีบทำความรู้สึกตัว ความคิดที่เป็นทุกข์นั้นก็หายไป หรือลดความรุนแรงลง

ขั้นที่ 2 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องกลาง

การฝึกฝนจิตระดับเบื้องกลาง เป็นการฝึกสติสัมปชัญญะ ให้มั่นคง เพื่อให้รู้เท่าทันความคิดและอารมณ์ที่เป็นทุกข์

ท่านรู้ตัวเองไหม? ว่าใจกำลัง***นึกคิด***อะไรอยู่!
ท่านรู้ตัวเองไหม? ว่าใจกำลังเกิด***อารมณ์***อะไรอยู่!

เช่น ใจกำลัง**นึกคิด**เรื่องนั้น เรื่องนี้อยู่ ใจกำลังนึกคิดเรื่องของคนนั้น เรื่องของคนนี้อยู่

เช่น *ใจเกิด**อารมณ์**สบาย หรือใจเกิดอารมณ์ขุ่นมัว หรือใจเกิดอารมณ์เสีย, หงุดหงิด,*

ไม่สบายใจ ตึงเครียดภายใน หรือ เกิดอารมณ์ทางเพศสัมพันธ์

*ทุกครั้งที่ท่านรู้สึกตัวว่า ใจกำลังนึกคิดเรื่องอะไรอยู่! หรือรู้สึกว่าใจกำลังเกิดอารมณ์อะไรอยู่! ขอให้ท่าน **ทำความรู้สึกตัว** โดยการกระพริบตาแรงๆ กำมือแรงๆ หรือขยับตัว สัก 2-3 ครั้ง ท่านจะสังเกตพบว่า ความคิดหรืออารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อครู่จะหายไป **ใจ**ท่านก็จะว่างเปล่าจากอารมณ์เสีย อารมณ์เครียดไปชั่วขณะหนึ่ง*

เมื่อมีความคิดเกิดขึ้นมาอีก ก็ขอให้ทำความรู้สึกตัวซ้ำอีก หรือเมื่อท่าน

รู้ตัวเองว่าใจกำลังมีอารมณ์เกิดขึ้น ก็ขอให้ทำความรู้สึกตัวซ้ำเช่นเดียวกัน

ความคิด และอารมณ์เสียนั้นจะหายไป ใจก็จะว่างเปล่าจากทุกข์อีก

ความ**นึกคิด**ทุกชนิด **อารมณ์**ทุกชนิดเปรียบเหมือน***ความฝัน*** ที่ก่อเกิดขึ้นมาในใจ เมื่อเราปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้น โดยการทำความรู้สึกตัว เช่น กระพริบตาแรงๆ หรือเคลื่อนไหวอวัยวะร่างกายลักษณะใดลักษณะหนึ่ง ความนึกคิดเหล่านั้น หรืออารมณ์เหล่านั้นก็จะหายไปจากใจชั่วขณะหนึ่งๆ เพราะเราทำความรู้สึกตัวหรือปลุกตัวเองให้ตื่นขึ้น อารมณ์ และความคิดจึงหายไป

อบรมจิตอย่างนี้ ฝึกฝนจิตอย่างนี้ให้ชำนาญในชีวิตประจำวันเสมอๆ จนกระทั่งจิตมีความตื่นตัวอยู่อย่างต่อเนื่อง จนกระทั่งความนึกคิดที่จะทำให้ใจของท่านเป็นทุกข์ หรือมีปัญหาลดลงไป หรือจางคลายหายไป และอารมณ์ที่จะทำให้ใจของท่านขุ่นมัวเศร้าหมอง ลดลงไป จางคลายหายไป

อย่างนี้เรียกว่า ฝึกอบรมจิตใจให้มี ***"สติสัมปชัญญะ"*** เมื่อสติสัมปชัญญะ มีกำลังเต็มที่

คือรู้เท่า รู้ทัน ความนึกคิดทุกชนิดที่เกิดขึ้นในใจ รู้เท่า รู้ทัน อารมณ์ ทุกชนิด
ที่เกิดขึ้นในใจ หรือที่เรียกว่า รู้ขณะจิตแห่งตนทุกขณะ อย่างนี้เรียกว่ามี ***"สัมมาสติ"*** ก็จะทำให้จิตใจมีความตั้งมั่น ดังนั้นทุกข์ทั้งหลายก็จะทำอะไรใจของท่านไม่ได้ สภาวะใจของท่านก็จะมีความว่างเปล่าปราศจากทุกข์ สภาพจิตอย่างนี้เรียกว่า ***"สัมมาสมาธิ"*** เพราะมี **สัมมาสติ** เป็นเหตุปัจจัย จึงทำให้**เกิดผลเป็น สัมมาสมาธิ**

ขั้นที่ 3 การฝึกฝนจิตระดับเบื้องปลาย

เมื่อท่านฝึกฝนอบรมจิตตน ตามขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 จนชำนาญจิตใจท่านมีสัมมาสติดีแล้ว ถูกต้องแล้ว รู้เท่า รู้ทัน ขณะจิตของตนอย่างคล่องแคล่วชัดเจนจริงๆ จนใจตั้งมั่นว่างเปล่าปราศจากทุกข์ หรือรู้ตัวรู้ตนอยู่ว่า ทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจนั้นทำอะไรใจไม่ได้แล้ว *เพราะมีสติรู้ทันทุกข์ที่เกิดขึ้น*

ขั้นต่อไป เป็นขั้นที่เรียกว่า อบรมจิตเพื่อให้เกิด *"ปัญญา" หรือเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริงในสัจธรรมทั้งปวง ตามความเป็นจริง*

ว่า "ธรรมชาติทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นอย่างไร!

และสิ่งทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นอย่างไร!"

เช่น อารมณ์ทั้งหลาย มีความนึกคิดปรุงแต่งเป็นปัจจัย จึงทำให้มีอารมณ์เกิดขึ้น อารมณ์จะ

เกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้ อารมณ์จะต้องมีเหตุ มีปัจจัยทำให้เกิดอารมณ์นั้นขึ้น

<u>ตัวอย่าง</u> ความไม่สบายใจ - เกิดขึ้นเพราะใจจะต้องนึกคิดปรุงแต่ง เรื่องอะไรสักอย่าง ทำให้ความไม่สบายใจเกิดขึ้น

ความเครียด - จะเกิดขึ้นได้เพราะใจต้องนึกคิดปรุงแต่ง เรื่องอะไรสักอย่าง ความเครียดจึงเกิดขึ้น

ความวิตกกังวล - จะเกิดขึ้นได้เพราะใจต้องนึกคิดปรุงแต่ง อะไรสักอย่าง ความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้น

สภาวะจิต สภาวะธรรมเหล่านี้ เราจะเห็นได้ชัดเจน เพราะเกิดจากการฝึกอบรม ***"สติสัมปชัญญะ"*** จนรู้ขณะจิตแห่งตนอย่างชัดเจนแล้ว

แต่ถ้าการฝึกสติยังไม่ชำนาญ ไม่ชัดเจน หรือยังเบลอๆอยู่ย่อมหมดหวังที่จะรู้ ที่จะเห็น ที่จะเข้าใจสภาวะจิต สภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่ามันเกิดขึ้นได้อย่างไร มันมีอะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัย ที่ทำให้เกิดขึ้น

<u>สิ่งทั้งหลายมีเหตุ มีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น</u>

เช่น - **ความนึกคิด** จะเกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้ ความนึกคิดจะต้องมี**ความจำ**เป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น การที่ใจตริ ตรึก นึกคิดอยู่นั้น เราเคยจำเรื่องอะไรไว้ แล้วเอาเรื่องราวที่เคยจำได้นั้นมานึกคิดอีก ความจำจึงเป็นปัจจัยทำให้ความนึกคิดเกิดขึ้น

สิ่งทั้งหลายมีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น

เช่น - **ความจำ** จะเกิดขึ้นเองลอยๆไม่ได้ ความจำจะต้องมี**ความรู้สึกรับรู้**เป็นปัจจัยทำให้เกิดขึ้น คือเราจำเรื่องนั้น เรื่องนี้ เราไปจำมาจากไหน?

เช่น - จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกเห็น (ทางตา)
- จำมาจากสิ่งที่เคยได้ยิน (ทางหู)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกได้กลิ่น (ทางจมูก)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกรับรู้รส(ทางลิ้น)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรับรู้สึกสัมผัส (ทางกาย)
- จำมาจากสิ่งที่เคยรู้สึกรู้อารมณ์ (ทางใจ)

*ดังนั้น**ความจำ จึงมีความรู้สึกรับรู้ทางประตูทั้งหกเป็นปัจจัย** ทำให้เกิดความจำขึ้น จะเห็นได้ว่า **สิ่งทั้งหลาย มีเหตุ มีปัจจัย ทำให้เกิดขึ้น***

เช่น ความรู้สึกรับรู้ (เวทนา) ทางประตูทั้งหก จะเกิดขึ้นมาเองลอยๆ

ไม่ได้ จะต้องมีสิ่งที่มา**กระทบสัมผัส**กับทวารทั้งหก

เช่น **ทางหู** - จะต้องมี**เสียง**มากระทบระบบประสาทหู จึงทำให้เกิดการรับรู้ทางเสียงขึ้น หรือที่เรียกว่าเกิดการ**ได้ยิน**

ทางตา - จะต้องมีสิ่งที่มากระทบทางตา หรือที่เรียกว่า **รูป**กระทบตา จึงทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ทางตาขึ้น หรือเกิดการรู้สึก **เห็น**ขึ้น

ทางใจ - จะต้องมีความนึกคิดกระทบใจ หรือมี**อารมณ์**มากระทบใจ จึงทำให้เกิด**ความรู้สึกรับรู้**ทางใจขึ้น

ทางประตูอื่นๆก็กระทบทำนองเดียวกัน...

<u>สิ่งทั้งหลาย อาศัยซึ่งกันและกัน เป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันให้เกิดกระบวนการของธรรมชาติเหล่านี้เกิดขึ้น เพราะเกิดจากการกระทบกับทวารทั้งหก</u>

เช่น - *เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการรู้สึกได้ยิน แล้ว* ***จำไว้*** *แล้วเอาสิ่งที่จำไว้มา*

นึกคิดปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์ขึ้น (ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ)

*- ตากระทบรูป ทำให้เกิดการรู้สึกเห็น แล้ว****จำไว้*** *แล้วเอาสิ่งที่จำไว้*

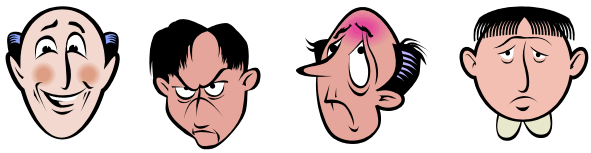
*มา****นึกคิด*** *ปรุงแต่ง ทำให้เกิดอารมณ์เกิดขึ้น (ถ้าไม่มีสติสัมปชัญญะ)*

ตา**กระทบ**รูป → เกิดการ**รู้สึกเห็น** → เกิด**ความจำ** → เอาสิ่งที่จำไว้ **มานึกคิด**ปรุงแต่ง

↓

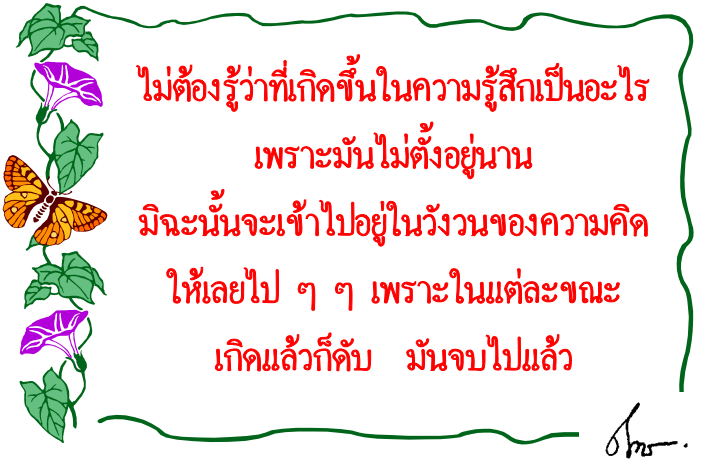
ทำให้**เกิดอารมณ์**ต่าง ๆ

สุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์

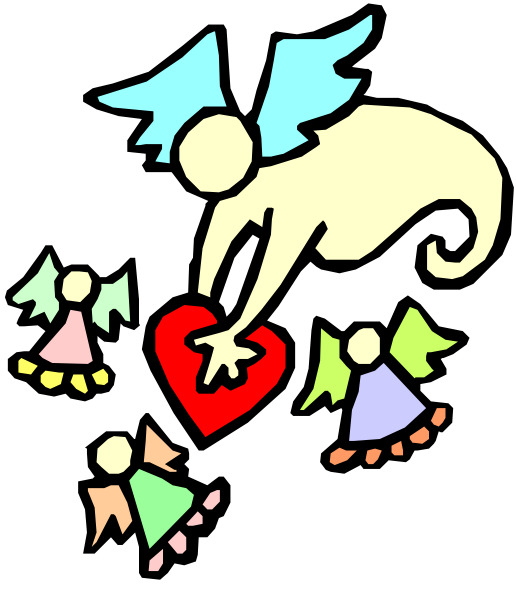


มันเป็นปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการเป็นลูกโซ่เกี่ยวเนื่องกันอย่างนี้ตลอดเวลาที่มี**การกระทบ** ถ้าเราไม่มีสติสัมปชัญญะเข้ามากำกับ

แต่ถ้าเราฝึกฝนจิตจนจิตมี **"สัมมาสติ"** และ **"สัมมาสมาธิ"** ถูกต้อง เราจะรู้เห็นและเข้าใจใน**กระบวนการเกิดตามธรรมชาติของทุกข์ที่เกิดขึ้นในใจ**อย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ละเอียดลึกซึ้งเข้าไปตามลำดับ ใจเราก็จะรู้ว่าสิ่งทั้งหลายที่อาศัยกันเกิดขึ้น**หามีใครเป็นเจ้าของไม่!** อย่างนี้เรียกว่าฝึกอบรมจิตจน**เกิดมีปัญญา** หรือที่เรียกว่า เกิด **"สัมมาญาณ"**



ภาค 3



นานาสาระ

พอรู้ทัน ทำให้มันหายไป

คำว่าพอรู้ทันทำให้มันหายไป ก็คือ มาอยู่กับ ***ความรู้สึกตัว*** ไม่ใช่ไปยุ่งอะไรกับอารมณ์ กับความคิด พอมันเกิดอย่างมาอยู่กับอีกอย่าง ไม่ไปยุ่งอะไรกับมัน

พอไปทำให้มันหาย แล้วไปทำอย่างใดอย่างหนึ่งกับมัน มันจะแปรรูปไปอีกอย่าง

พอความคิดเกิดขึ้น อารมณ์เกิดขึ้น มาทำความรู้สึกตัว*นี่คือ* ***สัมปชัญญะ***

ทำความรู้สึกตัว ไม่ใช่ไปทำกับความคิดกับอารมณ์ ถ้าเราไปทำอะไรกับความคิด กับอารมณ์ เท่ากับเอาสิ่งหนึ่งไปกระทบอีกสิ่งหนึ่ง เกิดสิ่งที่สามเลยจบไม่ลง จริงๆ ไม่ต้องทำอะไรกับสิ่งนั้น

"อนิจจา วัตฏะ สังขารา"

คือความนึกคิด

วนเวียน เกิดๆ ดับๆ ตลอดเวลา

อาสวะ

อาสวะ หมายถึง ความเคยชินของจิตที่ยึดให้เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป

แต่จะทำอย่างไร เข้าใจอะไรถึงจะไม่ยึดติดยึดถือ เพราะความเคยชินของจิตที่เรียกว่า "อาสวะ" หรือ "อนุสัย" มันจะยึดอยู่อย่างนั้น เพราะมันไม่เข้าใจอะไร มันจะยึด (เพราะไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร)

จะสลายอาสวะตรงนี้ต้องมาสุดที่ปัญญา มันต้องเห็นอย่างถูกต้อง มันต้องเข้าใจอย่างถูกต้อง

พอเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง มันก็วนไปสัมมาทิฏฐิอีก

ที่ว่าทำอาสวะให้สิ้น ถ้าไม่ทะลุปัญญาตรงนี้ (เข้าใจกฎของธรรมชาติ)...

มันจะคลายจากความยึดติดยึดถือให้สิ้นเชิงไม่ได้

ยึดติดยึดถือเมื่อไรก็ทุกข์เมื่อนั้น

อารมณ์...ชีวิตที่เสวยทุกข์

อารมณ์ เป็นชีวิตที่เป็นทุกข์แล้ว

อารมณ์ชี้ไปที่ชีวิตที่เสวยทุกข์แล้ว เช่น ความรู้สึกได้ยิน ยังเป็นความรู้สึกรับรู้เปล่าๆ ไม่มีอะไรเลย การได้ยิน มันไม่มีตัวอะไรเลยมันเรียกว่าเปล่าๆ มันแค่การได้ยิน ยังไม่มีความหมายใดๆ เลย แต่ถ้ามันปรุงแต่งแปรตัวไปเป็นความจำ ปรุงแต่งแปรตัวเป็นความคิด ปรุงแต่งแปรตัวเป็นอารมณ์

เราลองทวนกลับ อารมณ์ เกิดขึ้นได้อย่างไร อารมณ์เกิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีความคิดเป็นปัจจัย ความคิดทำให้อารมณ์เกิดขึ้น ความคิดเกิดขึ้นมาได้อย่างไร มันต้องมาจากตัวความจำ อยู่ ๆ มันคิดขึ้นมาลอยๆ ไม่ได้ ต้องมีความจำเป็นปัจจัย แล้วความจำมาจากไหน ก็มาจากการรู้สึกเห็นการรู้สึกได้ยิน ทะลุตา หู อีกแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างมันอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นความรู้สึกรับรู้ทางเสียง ก็ต้องมีเสียงมากระทบหู การได้ยินถึงเกิดขึ้น

ให้เห็นเป็นเรื่องของธรรมชาติซึ่งอาศัยซึ่งกันและกัน มันไม่ใช่ใครเป็นเจ้าของในธรรมชาตินี้ มัน

เป็นเรื่องของปัจจยาการ ปัจจยาการที่ทำให้เกิดเรื่องแต่ละอย่างๆ มันไม่มีเจ้าของ

สมมติเราได้ยินเสียง แล้วเราคิดว่า “กู” ได้ยินแล้ว “กู” มาจากไหนที่จริงมันมีแค่ 3 เอง “กู” นี้ตัวเกินมาแล้ว จริงๆ มันมีเสียงกระทบประสาทหู เกิดการได้ยิน ธรรมชาติมีเพียงเท่านี้เอง แต่เราไม่เข้าใจบอกว่า “กู” ตัว “กู” เกินมาแล้ว

จำได้แต่ยังไม่คิดปรุงแต่อะไร ก็ยังถือว่าเปล่าๆ อยู่ ยังไม่ได้ปรุงแต่งเป็นความหมายใดออกมา เกินจากธรรมชาติตามความเป็นจริงเรียกปรุงแต่งทั้งนั้น ถ้าเรียกโดยภาษา คือ มันเกิดมายาขึ้น และมายาเหล่านี้พาให้ทุกข์

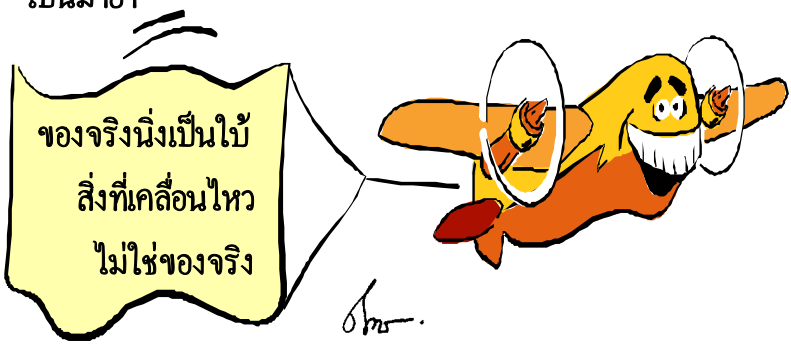
มายา คือสิ่งที่ไม่ใช่ของจริง เป็นมายาธาตุ มายาธรรม หรือ มายากล ก็คือ หลอกลวงสิ่งหลอกลวงนี้พาเราหลง และเราจะเห็นผิดความจริงตลอด จริงๆ โดยธรรมชาติมีเพียง 3 อย่างเสียงมากระทบ หู ทำให้เกิดการได้ยิน ถ้าจะเรียนรู้ ธาตุแม่ หรือ จักรวาลเดิม ธรรมชาติเดิม หรือ จิตประภัสสร ดูตรงนี้ ว่านี่คือตัวไม่เกิดไม่ดับ

สิ่งที่ไม่เกิดไม่ดับ ภาวะที่ไม่ปรุงแต่งใดๆ เรียกว่า **วิสังขาร** จะเรียกว่า อมตะธาตุ อมตะธรรม ภาวะที่ไม่เกิดไม่ตาย ภาวะที่เรียกว่านิพพาน เรียกว่า พระเจ้า คือตรงนี้ ตรงนี้เป็นภาวะที่ยังไม่ปรุงแต่ง ยังเปล่าๆ

เราต้องเข้าถึงตรงนี้ด้วยถึงจะไม่มีใครตาย ไม่มีใครเกิดมันเปล่าๆ ปราศจากความหมายใดๆ และทุกคนต้องเข้าถึงตรงนี้ให้ได้ด้วยถึงจะอยู่กับความเปล่าๆ อยู่กับภาวะไม่ปรุงแต่งตรงนี้คือ **ของจริง นิ่งเป็นใบ้**

ไม่ใช่ที่เกิดๆ ดับๆ แต่ของที่ต่อจากนั้นคือของลวงทั้งหมด คือ สิ่งที่เคลื่อนไหวทั้งหมด

สิ่งที่ปรุงแต่งไม่ใช่ของจริง ของจริงมันไม่เคลื่อนไหว มันเปล่าๆ อยู่ สิ่งที่ปรุงแต่งไม่ใช่ของจริงเป็นมายา



ตกใจ...รู้ไม่ทัน

ประสบเหตุการณ์ แล้วเกิดความรู้สึกตกใจ มีอาการอกสั่นขวัญแขวน นั่นเป็นปกติ เพราะเหตุปัจจัยที่ทำให้เป็นก็ต้องเป็น เช่น อยู่กลางแดดก็ต้องร้อน ฉะนั้นจะบอกว่าต้องไม่ตกใจ ก็ไม่ใช่ ถ้าอะไรๆ ก็ไม่สะดุ้งสะเทือน นั่นมันหุ่นยนต์แล้ว ไม่ใช่คน

เวทนามันก็มีตามเหตุปัจจัย แต่ใจปรุงให้เป็นทุกข์หรือไม่ สาระ คือ ใจปรุงให้เป็นทุกข์ หรือไม่ ไม่ใช่เวทนาไม่มี ชี้ไปที่ทุกข์หรือไม่ทุกข์ ไม่ใช่ชี้ไปที่เวทนา หรือไม่เวทนา

เหมือนเราเจ็บป่วย แต่ใจปรุงให้เป็นทุกข์หรือไม่เวทนาทั้งหมดมันเป็นไปตามเหตุปัจจัย

ใจไปปรุงแต่งเวทนานั้นให้เป็นทุกข์หรือไม่ ไม่ใช่บอกว่าเวทนาไม่มี

เวทนาเกิดตามเหตุปัจจัย และดับตามเหตุปัจจัย เช่น เป็นแผล มันเจ็บ จะบอกว่าไม่เจ็บได้อย่างไร

แต่ใจเป็นทุกข์กับเจ็บนั้นไหม

ธรรมชาติของจิตก็แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา
ธรรมชาติของกายก็แปรปรวนตลอดเวลา
แต่เธอไปทุกข์กับสิ่งที่แปรปรวนนั้นไหม

การทำความรู้สึกตัว กับให้มันสลายหายไปเอง!

เมื่อเกิดอารมณ์สุขหรืออารมณ์ทุกข์ใดๆ ควรทำความรู้สึกตัวหรือให้มันสลายหายไปเอง หรือ ทำความรู้สึกตัวดีกว่า

ตัวอย่าง เราเอาขาแหย่ลงไปในโคลน เราควรล้างขาเสียก่อน ไม่เช่นนั้นขาก็จะเปื้อนโคลนโดยที่เราไม่รู้ตัว ต่อไปที่เปื้อน เปื้อนบ่อยๆ ก็หนาขึ้นๆ ฉะนั้นล้างดีกว่า

จิตอาศัยระบบประสาทเกิด เขย่าประสาทไว้ให้จิตคลายโดยสมบูรณ์เราคิดว่ามันหายไปเองตามธรรมชาติ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป แต่มันไม่แน่ ควรทำความรู้สึกตัวนิดหนึ่ง หลักง่ายๆ **ไม่ว่าอย่างไร ออกจากมันเสีย**

ถ้าเราไม่ทำความรู้สึกตัว ขาก็ยังเปื้อนโคลนอยู่ พอเปื้อนบ่อยๆ มันหนาขึ้นๆ สิ่งนั้นจะเป็นอนุสัยเป็นอาสวะกั้น เป็นความเคยชินทางจิตชนิดหนึ่ง มันกลืนเราไปโดยไม่รู้ตัว กลืนเป็นเนื้อเดียวกัน ทำรู้สึกตัวไว้ปลอดภัยที่สุด

รู้สึกตัว คือ เขย่าประสาทไว้ ไม่ให้จิตหมักประสาท

จิตอาศัยระบบประสาทเกิด แต่ถ้าเราไม่ทำความรู้สึกตัว มันหมักประสาทติดอยู่เลย จะหมักด้านสบาย ด้านสุข ด้านทุกข์ ก็หมักประสาทเท่ากัน ฉะนั้น เคลียร์ประสาทให้เกลี้ยง ทุกอย่างก็เปล่า เขย่าประสาทไว้ให้เกลี้ยง ปลอดภัยที่สุด

พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เรารู้เรื่องอื่น ท่านสอนให้รู้เรื่องกายกับใจเราเท่านั้น ปัญหาของใจเราคือ อย่าให้เกิดความชอบ ความชัง อย่าให้มีความนึกคิดปรุงแต่งที่เป็นทุกข์เกิดขึ้น ใจเราก็จะว่างเปล่าจากทุกข์อยู่..

ดีใจ! ... ปีติในธรรม

การเห็นความดีใจ เท่ากับทำความรู้สึกตัวไหม?

การ "เห็น เรียกว่า มี**สติ** "ทำความรู้สึกตัว" เรียกว่า มี**สัมปชัญญะ** พอเรา "เห็น" จริงๆ ความดีใจ ก็หายไปเองไหม มันไม่ได้หายไป มันกลืนเป็นเนื้อเดียวกัน

เห็นว่าอะไรเกิดขึ้น เรียกว่า มีสติ ทำความรู้สึกตัว เพื่อให้เกลี้ยงประสาท คือ สัมปชัญญะ ลักษณะจิตที่พอทำอะไรได้แล้วดีใจ เรียก **ปีติในธรรม**

ปีติในธรรมก็ต้องวาง เป็นปีติในธรรมก็ต้องรู้ทัน
พอจิตจางคลายจากทุกข์ ก็มีปีติขึ้น นี้คือปีติในธรรม
พอรู้เท่าทันปีติ ปีติหายไป สุขสบายก็ปรากฏขึ้น
พอรู้เท่าทัน สุขสบาย ก็"ว่าง" ปรากฏขึ้น

เวลาดีใจ มันอิ่มๆ มันสดชื่น นั่นแหละคือการก่อตัวขึ้นของสังขาร เป็นสังขารเล็กๆ มันเป็นเหตุเป็นผล จากผลก็กลายเป็นเหตุอีกให้เกิดผลอีกต่อไปไม่จบ นี่คือสังขาร พอเห็นดับ ตัวผลก็ดับ แต่ตัว "จำ" ก็มาเล่นต่อ มันเอาตัว "จำ" ไปปรุงต่อ ปรุงโดยอัตโนมัติ ฉะนั้นเคลียร์ให้เกลี้ยงประสาทไว้ แน่นอนที่สุด

เหตุเกิด ผลเกิด เมื่อผลดับ แต่ความจำ จำเอาสิ่งนี้ไว้มาปรุงต่อ เอาสิ่งนั้นมาปรุงต่อไปเป็นขณะจิตเล็ก ๆ ตัวที่ขาดไม่ได้คือ สติสัมปชัญญะ สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป นั้นคือธรรมชาติ แต่ธรรมชาตินั้นเป็นทุกข์นะ (ถ้าหลง) เราออกจากมันหรือยัง เราเข้าไปจับไปยึดอยู่โดยไม่รู้ตัว (เพราะหลง และไม่รู้ไม่เข้าใจ) เรานึกว่ามันไม่มีแต่มัน "จำ" เป็นความพอใจไว้ แล้ววันดีคืนดีในขณะหนึ่งมันก็หยิบที่จำไว้มา "ปรุง" ให้ดีใจซ้ำ

เราเข้าใจผิดว่ากิริยาจิตทั้งหลายมีตัวตนอยู่จริงๆ ไม่มี มันเป็นแค่กิริยาที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วหายไป.....

ยึด

อะไรเป็นตัวบ่งว่าเรา "ยึดติดยึดถือ" ไว้?

ตัวนั้นจะเข้าไปโดยปริยาย โดยธรรมชาติจะมีแต่เข้าไปๆ ไม่ออก ธรรมชาติของการยึดติดยึดถือมีแต่เข้าไปไม่ออก มันเป็นความเคยชินที่เข้าไป

อนุสัยความเคยชินนี้มันสะสมตั้งแต่เมื่อไร เราไม่รู้ได้ มันเคยชินกับการเข้าไปยึดถือ ยึดติด ฉะนั้น เรารู้แจ้งตรงนี้ ก็ทำความเคยชินในการออกมา เพื่อป้องกันการเข้าไปโดยไม่รู้ตัวโดยเฉพาะตัวสบายมันออกยากที่สุด ตัวสบายอ่านยากมากเพราะมันเป็นตัวละเอียด และคนจะพอใจกับตัวสบาย

ทุกข์ยังอ่านง่ายกว่า สบายอ่านยากกว่า สวรรค์จึงอยู่นาน ต้องรู้ขณะจิตของตนเอง และต้องซ้อมความรู้สึกตัวเป็นระยะๆ พอเรารู้สึกตัว มันต่างจากตรงนี้ไหม เปรียบเทียบโดย ถ้าทำความรู้สึกตัวแล้ว รู้สึกตัวอีกแล้วไม่แตกต่างแสดงว่า จิตไม่เปลี่ยนแปลง

แต่ถ้ายังมีความต่าง แสดงว่าตัวเมื่อกี้ไม่ใช่ (สภาวะเมื่อกี้ไม่ใช่) ต้องทำความรู้สึกตัวเป็นระยะๆ

เพื่อเปรียบเทียบว่ามันมี หรือมันไม่มี มันยังมีเปลี่ยนไปไหม หรือไม่มีเปลี่ยนอีกเลย ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตนี้อีกแล้ว

ที่ภาษาบัญญัติ นิดหนึ่งน้อยหนึ่งก็ต้องรู้ทัน คือ ไม่ประมาท ถ้าเช่นนั้นใช้สติสัมปชัญญะ เพราะบางทีเราก็อ่านตัวเองไม่ออกว่า ***มันอยู่ตรงไหน***

ตัวสบายยิ่งอ่านยากที่สุด ต้องทำความรู้สึกตัว ออกช้าออกเร็วก็ต้องออก ตัวทุกข์เห็นได้ง่าย ตัวสุขสบายเข้าใจยาก แล้วเราจะถูกตัวสุขสบายกิน (ครอบงำ)

นรก คนอยากออก แต่สวรรค์ คนไม่อยากออกเพราะมันสบาย จริง ๆ มัน คือ สังขาร เท่ากัน

นรก คือ สังขาร สวรรค์ คือ สังขาร
ดีใจกับเสียใจก็มีค่าเท่ากัน คือ สังขาร
(มีการปรุงแต่งให้เป็นอย่างนั้นอยู่)

จุดอ่อน! ... แต่ทำอะไรใจไม่ได้

ทุกคนมีจุดอ่อนเมื่อถูกกระทบ ต้องมีการกระเพื่อม มีการแปรปรวน มากบ้างน้อยบ้าง ตามปัจจัยแรงมากแรงน้อยที่กระทบ พอสติมาทันก็จบ

อย่าคิดว่าใจเราต้องไม่ปรากฏอะไรขึ้นเลย ไม่มีอะไรแผ้วพานเลย ผิดครับ ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดแต่เหตุปัจจัย แต่ตัวที่จะแก้ไขคือ สติสัมปชัญญะ

ชีวิตทั้งชีวิตไม่รู้สึกรู้สา ไม่มีปฏิกิริยา ไม่มีอาการใดๆ เลย อย่างนั้น กลายเป็นหุ่นยนต์แล้วไม่ใช่คน แสดงว่าเข้าใจเรื่องเหตุปัจจัยไม่ถูกต้อง

สิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย ทุกข์ก็ยังปรากฏอยู่ แต่ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ เหมือนน้ำกลิ้งบนใบบอน หรือใบบัว กระทบรู้ แล้วก็ผ่านไป

ไม่ใช่บอกว่าทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ยังเกิดอยู่ตามเหตุปัจจัย แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน ทุกข์นั้นหายไป พอหายไปเรียกว่า ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้

ใจเหมือนใบบอนใบบัว มีน้ำกลิ้งผ่าน มันไม่ซับลงเหมือนกระดาษซับ

เมื่อก่อนใจเราเป็นกระดาษซับ ตัวสติสัมปชัญญะจะทำให้กระดาษซับเสื่อมคุณภาพ ไม่ซับลง นี่คือความจริง จะบอกว่าใจไม่มีอะไรเลย โกหกครับ เพราะสิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย จะว่าเหตุปัจจัยไม่มีได้อย่างไร เพราะยังกระทบอยู่ทุกทวาร สิ่งทั้งหลายยังเกิดแต่เหตุปัจจัยอยู่ แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน มันหายไป ไม่ซับลง หรือซับได้นิดเดียว ได้น้อยมาก

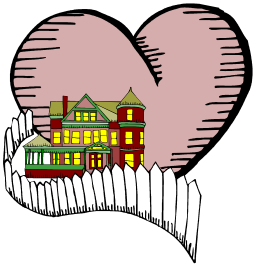
เรียกว่า ดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย คือซับได้น้อยมาก จะบอกว่าไม่ซับเลยก็พูดเกินไป ซับได้น้อยประเดี๋ยวก็หาย

ทุกข์นั้นยังปรากฏอยู่ตามเหตุปัจจัยเสมอไม่เช่นนั้นเวลามีแผล คนนั้นต้องไม่เจ็บ จริงๆ ยังมีเจ็บมีปวดอยู่ แต่ปรุงอะไรไหม นั้นเรื่องหนึ่ง ความคิดนั้นยังกระทบใจอยู่ อารมณ์นั้น ยังกระทบใจอยู่ไหม ยังมีขณะจิต 2 ขณะจิต 3 ยืดเยื้อไหม

แต่ขณะจิตแรกยังมีอยู่ตามปกติ ความคิดก็ยังกระทบใจอยู่ตามปกติ

คำว่าไม่คิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ คือ ไม่ซับลงใจไม่เป็นกระดาษซับ ซับเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น

ใครจะว่าอย่างไรก็ตามต้องหาคำตอบที่ใจตน อ่านใจตัวเองให้ออกว่า



ใจมีอาการไหม ?
ใจมีปัญหาไหม ?
ใจมีทุกข์ไหม ?

ความคิด ความจำ

ความคิด เกิดมาได้อย่างไร ?

ความคิดมาจากความจำ ถ้าไม่มีความจำเป็นปัจจัย ความคิดเกิดไม่ได้ ถ้าเราย้อนไปต้นตอ ตากระทบรูป ทำให้เกิดความรู้สึกรับรู้ แล้วมันจะปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดธาตุแห่งความจำขึ้น และธาตุความจำนี้จะปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดธาตุแห่งความคิดขึ้น เรียกว่า มันเป็น ปัจจยาการกัน (ปัจจัยที่ทำให้เกิดอาการต่อๆ ไป)

ความจำไปอยู่ตรงไหน?

จริงๆ ความจำก็มิได้มี แต่มันเกิดจากความรู้สึกรับรู้ เป็นตัวปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดความจำ ความจำก็ปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดความคิด ความคิดจะเกิดขึ้นโดดๆ ไม่ได้มันต้องมีความจำเป็นปัจจัยปรุงแต่งแปรตัวให้เกิดความคิด กระแสธรรมชาติมันจะมาตามลำดับ อย่างนี้ และแต่ละธาตุก็เพิ่งเกิดตอนมันกระทบ คนก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ ตอนยังไม่กระทบก็ยังไม่มีคน พอกระทบปั๊บ เกิดความเป็นคน เกิดกูขึ้นมา ทุกอย่างเพิ่งมีเดี๋ยวนี้ตอนกระทบ ที่ผมเรียก **เกิดทันที ดับทันที** ถึงจะเข้าใจเรื่องอนัตตา และเห็นความเป็นที่สุดของมันเพิ่งเกิดตอนที่มีการกระทบ ความรู้สึกรับรู้เพิ่งเกิดตอนนี้ แต่มันยังไม่จบเท่านี้

ถ้าปล่อยความรู้สึกรับรู้ให้ทำงานก็กลายเป็นความจำ ความจำก็พัฒนาเป็นความคิดอีก ความคิดพัฒนาเป็นอารมณ์อีก มันไปเรื่อยๆ แล้ว

บางอย่างอธิบายให้เข้าใจเป็นรูปธรรมไม่ได้ แต่ใจที่สัมผัสอยู่มันจะเข้าใจ ยิ่งสื่อก็ยิ่งห่าง เพราะการสื่อก็คือ การปรุง

ความรู้สึกรับรู้ก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ คนก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ อวิชชาก็เพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ไม่ใช่อวิชชามีอยู่แล้วตั้งอยู่แล้ว ทุกอย่างเพิ่งเกิดเมื่อมีการกระทบ

ถ้ามองลักษณะนี้ไม่ออก มันจะงงเรื่อง อนัตตามันไม่มีอย่างไรนะ กูก็ยังมีตลอดกาล ถ้าหลงผัสสะหลงการกระทบ มันจะเกิดความเป็นตัวเป็นตนขึ้นทันที ถ้าไม่เห็นการกระทบแล้วเกิดรับรู้

ไม่ต้องรู้ว่าที่เกิดขึ้นในความรู้สึกเป็นอะไร

เพราะมันไม่ได้ตั้งอยู่นาน มิฉะนั้นจะเข้าไปอยู่ในวังวนของความคิด ให้เลยไปๆ ๆ เพราะในแต่ละขณะ เกิดแล้วก็ดับ มันจบไปแล้วๆ ไม่ต้องเอาความจำเก่ามาคิดใหม่ ถ้าเอามาคิด ก็คิดอย่างมีสติรู้เท่าทัน

จบสนิท!

ขันธ์ 5 ที่ประกอบด้วยทุกข์เมื่อ เกิดความรู้สึกรับรู้แล้วก็ปรุงแต่งแปรตัว เพราะปรุงต่อที่ไม่ทุกข์นั้นไม่มี

ฉะนั้นตัวที่จบสนิทจริงๆ จบที่ ผัสสะ แต่พระพุทธเจ้าท่านก็สอนไว้ 3 ขยัก ผัสสะก็ได้ เวทนาก็ได้ ตัณหาก็ได้ บางครั้งท่านบอกให้รู้ทันที่ผัสสะ บางครั้งท่านบอกให้รู้ทันที่เวทนา บางครั้งท่านบอกให้รู้ทันที่ตัณหา บางบทท่านบอกให้ออกจากตัณหา บางทบท่านบอกให้ออกจากเวทนา บางบทท่านบอกผัสสะ เป็นแดนเกิดของกระแสทุกข์ ที่ 3 จุดนี้ใครถนัดจุดไหน

แต่ผมถนัดที่ผัสสะ ผมเรียก ตัดหัวรถจักรเลย ถ้ารอไปถึงตัณหา อย่างผมเอาไม่อยู่แล้ว

แดนเกิดแห่งการกระทบคือ สมุทัยที่เล็กที่สุด ถ้าไม่เช่นนั้นจะไปสอดคล้องกับพุทธพจน์ที่ว่า “เห็นสักแต่ว่าเห็น” ได้อย่างไร “ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน” ไม่ได้ คือไม่ปรุงอะไร

ผมจะถนัดแบบนี้ บางคนจะถนัดไปหยุดที่เวทนาก็ได้ หยุดที่ตัณหาก็ได้ สำหรับผม ถ้าไปหยุดที่ตัณหา ผมไม่มั่นใจ ผมเห็นการลากหางของจิต

จิตหนึ่ง

จิตหนึ่ง คือ อะไร!

จิตหนึ่งคือ **จุดที่เกิดและดับคือจุดเดียวกัน** ไม่แตกตัวออกไป

พอทำท่าจะคิด รู้แล้ว ชี้ไปที่ตัวสังขาร โดยเฉพาะเลย คือความนึกคิด

พอทำท่าจะคิด รู้ทัน จบ แต่จบในลักษณะไม่ใช่กดไว้ข่มไว้ พอรู้ทันมันหายไปๆ คือจากหนึ่งแล้วกลายเป็นศูนย์ ทั้งหนึ่งและศูนย์อยู่ ณ ที่เดียวกัน

การขยับเคลื่อนไหวกายก็ต้องคิด แต่ไม่ใช่สาระไม่ต้องไปสนใจ สนใจสิ่งที่เกิดขึ้นในใจ

กระบวนการกายเป็นเรื่องของธรรมชาติ มันจะคิดมาจากไหน ไม่ต้องสนใจ

เรามีหน้าที่รู้ทันอย่างเดียว ตรงนี้แหละคือ จบอย่างถอนรากถอนโคน ไม่มีตัวต่อ

แต่จบอย่างนี้รู้อะไรไหม ตอบว่า “ไม่รู้”

ถ้าจะรู้ต้องปล่อยให้มันคิดออกมา ไปอีกขั้นตอนหนึ่ง

ปล่อยให้มันคิด ปล่อยให้มันเกิดอารมณ์ เกิดวงจรต่อเนื่องออกมาถึงจะรู้

ในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังคิด แต่ถ้าจะดับสนิททำท่าจะคิดต้องรู้ทัน

ซ้อมทำทุกวันในชีวิตประจำวัน จะคิดก็คิดไป พออีกจังหวะหนึ่งพอทำท่าจะคิดรู้ทัน จบ

ต้องทำให้ชำนาญ พอจะคิด คิดไป ปล่อยให้ขบวนการดำเนิน

แต่พอทำท่าจะคิด รู้ทัน กระบวนการไม่มี กระบวนการของจิตไม่มี

ทดลองซ้อมดูแล้วจะเข้าใจ คิดไปแล้วรู้ทัน ทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน แล้วจะเห็นมุมต่างๆ

พอทำท่าจะคิดรู้ทัน จบ นี้คือตัวดับสนิท

ทั้งเกิดทั้งดับอยู่ ณ จุดเดียวกัน

แต่ในชีวิตคนก็ต้องปรุงอยู่น้อยๆ แต่ไม่ทุกข์ หรือดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย

ช่วงไหนที่เราต้องการดับสนิท เราก็ไม่ปล่อยให้มันทำท่าจะก่อขึ้นมาเลยพอทำท่าจะคิด ทำท่าจะก่อ เรารู้ทัน

จะอยู่อย่างมีก็ได้ จะอยู่อย่างไม่มีก็ได้ตามที่เราต้องการ เหตุปัจจัยที่ต้องมี ก็มี เมื่อไรไม่มีเหตุปัจจัยที่จะให้มี ก็มาอยู่กับความไม่มี ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

สนใจ...ให้ค่า...

ถ้าเราไม่สนใจอะไรนานๆ ค่ามันก็หายไปจากใจเรา

ถ้าเราไม่เพิ่มเติมอยู่เรื่อย สิ่งนั้นก็จางตัวไป มันอยู่ที่เราสนใจมันหรือไม่สนใจแต่ต้องดูการทำเหตุของเราด้วย บางทีบอกว่าไม่สนใจ แต่เราทำเหตุอันนั้นอยู่ เมื่อทำเหตุอันนั้นอยู่ผลก็ต้องปรากฏบางครั้ง เราก็ทำเหตุโดยไม่รู้ตัว

ความกังวลเกี่ยวกับสิ่งนั้น ความคิดเกี่ยวกับสิ่งนั้น นั่นแหละคือสนใจ เรามองว่าที่เราสนใจคือเราพอใจ แต่มีอีกด้านหนึ่งที่เรามองไม่ออก คือ

ที่เราไม่พอใจก็คือ เราสนใจ

ด้านหนึ่งสนใจเพื่อให้อยู่ อีกด้านสนใจเพื่อจะผลักออก เราต้องไม่ให้ค่าทั้ง 2 ด้าน คือ ด้านปฏิเสธ และด้านพอใจ แต่ระวังให้ดี พอจะไม่ให้ค่า จริงๆ มันปฏิเสธสอยู่ข้างใน

คือเราไปคิดว่าความรู้สึกนั้นมันตั้งอยู่ จนความรู้สึกมันกลายเป็นตัวตน

เราไม่มองความรู้สึกเป็นแต่มายา แค่รู้สึกรับรู้แล้วก็ดับ สิ่งที่ถูกรู้ เกิดแล้วก็ดับ สิ่งที่เข้ามารู้เกิดแล้วก็ดับ

เช่น เอามือลูบแขน ถ้าลูบ ก็รู้สึก ถ้าไม่ลูบก็ไม่รู้สึก พอลูบเสร็จ ความรู้สึกนี้ก็ดับลง มันแค่ความรู้สึกรับรู้แล้วก็ดับ เราทำแต่เหตุอย่างเดียว

เมื่อใจไม่มีอะไร ก็รู้ว่าใจไม่มีอะไร แล้วก็จบแต่พอ "ใจ" กำลังมีอะไร ก็รู้อีกว่า "ใจ" มีอะไร แล้วก็จบ

พอ "คิด" แว้บขึ้นมา ก็หายแล้ว ที่หายไปเรียกว่า "ดับ" เรียกว่า "ไม่มี" กระบวนการนี้เป็นค่ายกลของจิต พอคิดขึ้นมาทีไร ก็มี แล้วก็ดับไป เป็นแค่พฤติกรรม เป็นแค่กิริยา เป็นแค่อาการที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอด เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป ไม่ใช่เป็นตัวเป็นตนใดๆ **เป็นแค่ความรู้สึกรับรู้แล้วก็วาง** คือ โดยสรุปแล้วยึดติดยึดถืออะไรไม่ได้สักอย่าง พอยึดอะไรก็มีปัญหาอยู่กับอันนั้น คือ เราหลงว่าสิ่งนั้นมีอยู่จริงๆ พอสบาย ก็เริ่มจับสบาย นั้นเริ่มเห็นผิดไปแล้ว

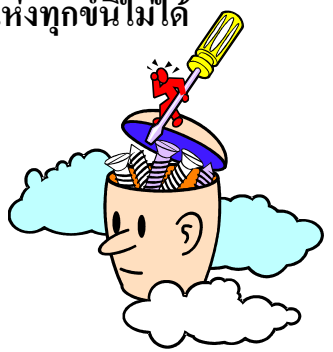
ทำแต่เหตุอย่างเดียวไม่ต้องไล่จับผล พอเหตุถูกต้องผลปรากฏอยู่เองโดยไม่ต้องไล่จับ พอทำท่าจะคิด รู้ทัน

ทำอยู่แค่ตรงนี้ เมื่อเหตุถูกต้องผลปรากฏเอง พอผลปรากฏก็ไม่จับผล แต่ก็รู้อยู่ว่าเป็นอย่างไร แต่ก็ไม่จับ

พอไปเฝ้าผล กลัวผลจะหาย กลายเป็นผลมีอยู่จริง ไม่อยากให้มันหาย ทำไปทำมา "จิตคลาย" กลายเป็น "จิตก่อ" อีก เพราะไปตั้งป้อมเฝ้าผลตลอด จาก "ไม่มี"กลายเป็นสิ่งที่ "มี" อีกแล้ว **ตรงนี้อยู่ที่ความเข้าใจที่ถูกต้องจริงๆ**

เช่น พอ "เบาสบาย" เราก็อยากให้มีอยู่อย่างนั้น นี่ตัวร้าย คือไม่อยากให้มันหาย จริงๆ ตัว "เบาสบาย" **เกิดจากเราทำเหตุต่างหาก** ฉะนั้นเราทำที่เหตุอย่างเดียว เบาสบายเรื่องของมัน **ผลปรากฏเองเมื่อเหตุถูกต้อง**

ในชีวิตจริง เราเอาความจำมาปรุงแต่งให้เกิดอารมณ์ พอเกิดอารมณ์เสร็จ จำไว้ แล้วเอามาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์ใหม่ ก็วนเวียนอยู่อย่างนี้ **ออกจากวังวนแห่งทุกข์นี้ไม่ได้**



ถ้ายังติดรู้อยู่ จิตไม่เป็นอนัตตาเด็ดขาด

ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้!

ทุกข์มีอยู่แต่ทำอะไรใจไม่ได้! เช่น โดนมีดบาดก็ยังเจ็บ! ใช่ มีแผลก็ยังเจ็บ เรียกว่า เกิดแต่เหตุปัจจัย เพราะยังมีกายและความรู้สึกรับรู้ทำงานร่วมกันอยู่ จะหายเจ็บเมื่อแผลหายไป กระบวนการทุกข์ใจเกิดเมื่อจิตคิดปรุงแต่งต่อจากอาการเจ็บป่วยของกาย

ทุกข์กายเป็นเรื่องของการกินยาและหาหมอ ทุกข์ใจเป็นเรื่องของตนที่ต้องบำบัดออกจาก ทุกข์โดยการรับเปลี่ยนความรู้สึกรับรู้ทางจิตไปอยู่กับความคิดอื่นๆที่สบายใจไม่เกี่ยวกับเรื่องที่เป็นอยู่ หรือปรับความรู้สึกรับรู้ไปอยู่กับความรู้สึก โปร่ง โล่ง เบาสบาย เพื่อให้ทุกข์นั้นจางคลายไป

เจ็บก็เจ็บ แต่จิตไม่คิดปรุงแต่งต่อจากอาการเหล่านั้น เปลี่ยนความรู้สึกรับรู้ไปอยู่กับใจที่สบาย จะทำให้ดีกรีความเจ็บตรงนั้นมันถูกแบ่งออกไป

เวทนากายมีอยู่จริงๆ แต่ไม่สร้างเวทนาจิตซ้อน ไม่สร้างทุกข์ทางจิตซ้อนเข้าไปอีกเรื่องหนึ่ง ทุกข์ทางกายมีอยู่แน่ๆ เช่น เราเดินนานๆ ก็เมื่อยขาแน่ๆ กระบวนการทุกขเวทนากายเกิดเสร็จสรรพ แต่ระวังเวทนาจิต (ปรุงแต่งแล้ว) เข้าไปร่วมวง ไม่สร้างทุกข์ซ้อนเข้าไปอีก ทุกข์นั้นมีอยู่จริงๆ ตรงนั้นใครๆ ก็หลีกไม่พ้น แต่ทุกข์นั้นหามีเจ้าของไม่

ทุกข์เพราะคิดปรุงแต่ง

ในชีวิตประจำวันรู้ทันสิ่งที่คิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์หรือเกิดปัญหาทางใจ

คิดยาว มีโอกาสทุกข์มากกว่าคิดสั้น แต่พอเรารู้ทัน ทุกข์จางคลายหายไปหรือไม่ ผมจึงใช้คำว่า "**จิตจางคลายจากทุกข์**" พอจางคลายหายไป ก็กลายเป็นความว่างเปล่าจากทุกข์

ให้**ดำเนินชีวิตให้ทุกข์น้อยที่สุด**ต่างหาก ไม่ใช่ไม่มีทุกข์เลย เพราะมันมีเหตุปัจจัยให้ทุกข์มันเกิด

ถ้า "คิดยาว" แล้วตัดไม่ออก ต้องใช้ "คิด" มาปราบ "คิด" เหมือนกัน หาวิธีพลิกแพลงออกมาให้ได้

หลัก คือ **กายเบาใจเบา** เป็นตัวชี้ขาดว่าเราอยู่ในภาวะอะไร

ทุกข์มันจรมาเป็นคราวๆ ได้ แต่พอเรามี "สติรู้ทัน" ทุกข์จางคลายหายไป มันจะไม่หายไปทันทีทันใดก็ได้ แต่มันค่อยๆ จางคลายหายไป ซึ่งเราจะไปบอกว่าต้องไม่มีเลยไม่ใช่นะ มันมีตามเหตุตาม

ปัจจัย แต่พอเรารู้ทัน มันหายไป หายช้าหายเร็วนั้นอีกเรื่องหนึ่ง

จุดเปลี่ยนคือ จาก “รูป-นาม” คู่ที่ไม่มีทุกข์ จะ “มี” ทุกข์ก็มาจาก “ความคิดปรุงแต่ง” ที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นั่นเอง

“คิด” แล้วเกิดอาการ อาการนั้นเรียกว่า “ทุกข์”

“คิด” แล้วเกิดอาการทางใจ

“คิด” แล้วเกิดอาการทางวาจา

“คิด” แล้วเกิดอาการทางกาย

เรียกว่า “ทุกข์” ทั้งหมด

แต่ถ้า “**คิดอย่างมีสติ**” อาการก็ไม่มี กลายเป็น “คิดธรรมดาที่ไม่เกิดทุกข์” เมื่อ “คิด” อย่างธรรมดา รูป-นาม คู่ใหม่ที่เป็นทุกข์ก็ไม่เกิด

การที่ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ เพราะเรามีสติ
ทุกข์ทำอะไรเราไม่ได้ เพราะเรามีความเข้าใจ
และรู้เท่าทันทุกข์ที่เกิดขึ้นและดับไป

สติ VS คิดปรุงแต่ง

"สติ" กับ "คิด" เป็นคู่ปรับกัน เป็นคู่ต่อสู้กัน รูป-นาม คู่นี้คือคู่ต่อสู้อันยิ่งใหญ่จริงๆ มันจบตั้งแต่คู่แรกแล้ว "คิด" พอรู้ว่ากำลังคิดอะไร รู้ทัน มันจบตั้งแต่คู่แรกแล้ว

ไม่ว่า "คิด" นั้นจะก่อให้เกิด "ทุกข์" หรือไม่ ถ้าจะ "ดับสนิท" พอทำท่าจะ "คิด" ให้รู้ทัน แต่ในชีวิตคนธรรมดามันต้องคิด ถ้า "คิดไม่เกิดทุกข์" ก็รู้อยู่ ก็รู้ทันเหมือนกัน ทั้ง "คิดธรรมดา และคิดไม่ธรรมดา" พอ "สติ" เราเก่งขึ้นๆ พอแปรตัวนิด มันรู้ทัน พอรู้ทัน ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ ไม่ใช่บอกทุกอย่างไม่มี

พอทำท่าจะแปรตัว มันรู้ทัน สภาวะอย่างนี้เรียกว่า ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ ฉะนั้นตัวที่เราฝึกจริงๆ คือ

ฝึกตัวรู้ทัน

ชีวิตที่หยวนๆ

อาวุธที่ช่วยพิชิตทุกข์ พิชิตจิตปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ คือ ตัว**สติปัญญา**

สติ คือ ตัวรู้เท่ารู้ทัน หรือความรู้ตัวรู้ตน

ปัญญา ชี้ไปที่เห็นเหตุปัจจัยที่กระทบกันเห็นสิ่งซึ่งอาศัยกันเกิดขึ้นเป็นทอดๆ ไป

ชีวิตในกระแสโลกเป็นชีวิตที่หยวนๆ จะยกตัวอย่างให้ชัดๆ ทำไมจึงบัญญัติแค่ปัจจัย 4 เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินชีวิตที่พอเพียง แต่ชีวิตจริงคนเราต้องการสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย เช่น มีรถ บ้านหลายๆหลัง เครื่องประดับมากมาย สนองความต้องการไม่จบสิ้น

แนวทางปฏิบัติที่จะดำเนินชีวิตให้หยวนน้อยที่สุด คือ **มีชีวิตที่พอเพียง** อย่าปล่อยไปตามอำนาจกิเลสตัณหาของตัวเองและหมู่ชน สติเราจึงแข็งบ้างอ่อนบ้าง

ถ้าเราปฏิบัติแบบนักบวช สังคมภายนอกก็มองว่านี่ประหลาด เราก็จะอยู่ลำบาก เราทำเท่าที่ทำได้ เราต้องเข้าใจตัวเองอย่างยิ่ง ปัญญาต้องมาอย่างยิ่ง พิจารณาแยกแยะเหตุปัจจัย และตัวปัญญาจะเสริมให้สติแข็งแรง ตัวปัญญาและสติต้องแนบกันมาตลอด แยกแยะเหตุปัจจัยการกระทบตลอด เอาปัญญามาเป็นตัวเสริมให้น้ำหนักมากขึ้น

ตัวอย่างเช่น สมมติไปงานเลี้ยง เพื่อนยกเค้กมากินทีไร อยากกินทุกที จะไม่กินก็ไม่ได้ กินนิดหน่อย แต่ใจรู้ อ่านใจตัวเองให้ขาด ปัญญาต้องมาอย่างแรง สติล้วนๆ เอาไม่อยู่

ทำไมเรากินกันทั้งวัน นี่หยวนหรือไม่หยวน ตั้งใจกินหนเดียว นอกเหนือ เวลาที่ตั้งไว้ไม่กินจุกจิก แล้วพวกเราหยวนหรือไม่หยวน พอมันไม่มีกรอบเลยทำให้พัฒนาสติไม่ดีเท่าที่ควรจะเป็น

พอมีกรอบมีวินัยก็เป็นตัวช่วย เป็นรั้วที่จะป้องกันข้าศึกศัตรู คำว่า **วินัย คือ รั้ว**

การเห็นความจริงของชีวิต

การเห็นสาระสำคัญสุดยอด ที่จะพาเราออกจากทุกข์ เป็นการเห็นขณะจิต เห็นระบบของจิต เห็นขั้นตอนของจิต ที่เรียกว่า ปรมัตถ์

เราเห็นความรู้สึกรับรู้ เกิดแล้วก็ดับตามปัจจัยกระทบ ความคิดเกิดแล้วก็ดับ อารมณ์เกิดแล้วก็ดับนี่คือเห็นปรมัตถ์ เห็นสาระสูงสุดที่จะพาเราออกจากทุกข์ได้

ทุกข์ที่เกิดขึ้น มันก็ดับไปเอง ที่นี้มันไม่ดับเพราะเข้าไปยึดถือ เป็นอุปาทาน ถ้าไม่เห็นตามความเป็นจริง สภาวะนี้เรียกว่า อวิชชา มันเห็นไปตามความคิดเรา เห็นไปตามการยึดติดยึดถือของเรา

ถ้าเราเห็นตามความเป็นจริง ความคิดปรุงแต่งที่เพิ่มเติมไปจากนั้นมันก็ไม่มี เราเริ่มเห็นตั้งแต่เราเริ่มแยกขันธ์ 5 แล้วว่า ความนึกคิดเกิดแล้วก็ดับ แล้วตัวความคิดเองก็ไม่รู้ตัวมันเอง ต้องมีจิตอีกตัวหนึ่ง เกิด

ขึ้นมารู้ว่า เมื่อกี้คิดอะไร มันต้องเห็นจะจะตั้งแต่ตรงนี้ แต่ถ้าเราแยกตรงนี้ไม่ชัด มันจะพร่าๆ เลือนๆ

ถ้าไม่มีสติ จะเห็นความคิดไม่ได้ เพราะมันเข้าไปในความคิดเสียแล้ว มันไปนึกหา คิดหาเสียแล้ว

พอพูดว่าปฏิบัติธรรม คนเราก็เริ่มทำตัวผิดธรรมชาติเสียแล้ว ความคิดเข้าไปบงการตั้งแต่แรก อยู่ในภาวะนึกหา คิดหาหมด ไม่ได้เห็นว่า ความคิด คิดขึ้นมาแล้วก็ดับ จิตอีกตัวหนึ่งเกิดขึ้นมารู้ว่าเมื่อกี้คิดอะไร ตัวคิดตัวแรกมันไม่รู้เรื่อง ตรงนี้เป็นความลึกลับจริงๆ แล้วอีกตัวที่มารู้ก็ดับจริงๆ ถ้าไม่มีสติ เห็นตรงนี้ไม่ได้ ต้องมีสติตั้งแต่เห็นคิด

ถ้ามีความคิด แล้วรู้ทัน นั่นเรียกว่า มีสติ แล้วรู้ตามหลังก็ยังดี เดี๋ยวมันค่อยๆ แก่กล้าเอง

ฝึกเห็นคิด คือ ฝึกสติ

(หรือรู้สึกว่า ใจกำลังคิดอยู่)

ไม่ก้าวหน้า!!

ฝึกปฏิบัติยังไม่ก้าวหน้า คนอื่นก้าวหน้ากว่า !

ค่อยๆ ทำไป เห็นทุกข์ก็จัดการที่ทุกข์ เห็นความคิดก็จัดการที่ความคิด เพียรพยายามไม่ลดละ ทำแบบไม่ทิ้ง แต่ก็ไม่ใช่จริงจังจนเกินไป และก็ไม่ใช่ไม่สนใจเลย คือเอาความสบายเป็นตัวตั้ง ทำอย่างสบายๆ เพราะงานอย่างนี้ไม่ใช่งานวิ่งแข่ง มันเป็นงานที่เรียกว่าค่อยๆ พัฒนาความเข้าใจ เหมือนปลูกต้นไม้ต้องรดน้ำพรวนดิน ใส่ปุ๋ย ดูแลไปเรื่อยจนกว่าวันใดวันหนึ่งมันออกลูกออกผล ไม่ใช่ว่าปลูกวันนี้พรุ่งนี้ต้องออกดอก มันเป็นงานที่ผิดกับงานชนิดอื่นๆ เราคิดว่าเราจะต้องเอาให้ได้ ความคิดกินเรียบแล้ว

บางวันรู้สึกฝึกได้ดี บางวันก็ฝึกไม่ได้ดี !

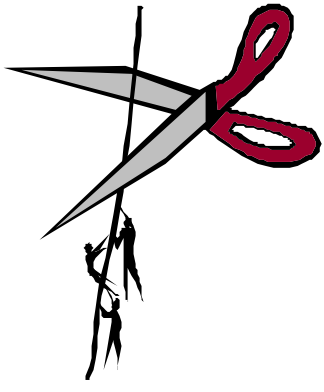
นั่นเพราะเราไปตั้งความหวังว่า มันจะต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ นี่ความคิดอีกแล้ว แค่เราคอยรู้เท่าทันความคิด รู้เท่าทันอารมณ์เท่านั้น ไม่ได้หวังผลอะไร ไม่ได้ตั้งความหวังด้วยว่าผลจะออกมาอย่างไร แต่พอเกิดอะไรขึ้น รู้ทันเท่านั้นไม่มีหวังผลใดๆ การหวังผลคือความคิด

ในใจเรามันมี 2 สภาพ อยู่ตลอดเวลา ทั้งดี ทั้งไม่ดี เปลี่ยนไปเปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เราต้องยอมรับตรงนี้ว่าทั้งดีทั้งไม่ดีเกิดอยู่ตลอดเวลา เราจะเลือกแต่ดีอย่างเดียวไม่ได้ คือ เรารับได้ทั้ง 2 สภาพ ทั้งดีก็รับได้ ทั้งไม่ดีก็รับได้ อ๋อ! ดีมันเป็นอย่างนี้ อ๋อ! ไม่ดีมันเป็นอย่างนี้ แต่จุดที่เราต้องการยิ่งใหญ่กว่านั้น ออกจากสิ่งที่ทั้งดี และไม่ดี แต่ก่อนจะถึงจุดนั้นมันก็เปลี่ยนไป เปลี่ยนมาอยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวดี เดี๋ยวไม่ดีตลอดเวลา แต่เป้าที่สุดของเราคือ **หลุดพ้นจากทั้งดีและไม่ดี** ตัวนี้เป็นตัวล่ออยู่ตลอดเวลา เดี๋ยวสบาย เดี๋ยวไม่สบายอีกแล้ว แต่ภาวะที่เราต้องการไม่ใช่ตรงนี้ ตัว

นี้ เป็นแค่มารยาอีกชนิดหนึ่งเท่านั้น ดีก็รู้ทัน ไม่ดีก็รู้ทัน จบ

ทั้งดี และไม่ดีก็คือภาวะทุกข์ ถ้าเราไปยึด ออกจากทุกข์ได้ก็ว่างเปล่า จบ ตรงนี้ อาศัยเวลาจากการทำแล้ว

ผิดบ้าง ถูกบ้าง เป็นการค่อยๆ พัฒนาขึ้น ถูกบ้าง ผิดบ้าง แพ้บ้าง ชนะบ้าง ไม่เป็นไร อย่าไปคิดว่า ทำไมกูแพ้นะวันนี้ ไม่ใช่ แพ้ก็แพ้ แพ้ก็รับได้ ชนะก็รับได้ นี่เราจะไปรับหน้าชนะอย่างเดียว ไม่มีหรอก เราอย่าไปตั้งหลักเอาแต่ถูก ผิดไม่เอา รับได้ทั้ง 2 ด้านแหละ อารมณ์เสียก็รู้ว่าอารมณ์เสีย แล้วก็ จบ อารมณ์ดีก็รู้ว่าอารมณ์ดี แล้วก็จบ ไม่ใช่ไปบอกว่า ทำไม! วันนี้อารมณ์เสีย ! อย่างนี้ผิดแล้ว



อะไรเกิดขึ้นในใจ
รู้ทัน แล้วจบ ทั้ง 2 ด้าน
ทั้งด้านดี และด้านไม่ดี

ใจเป็นดั่งใบบอน

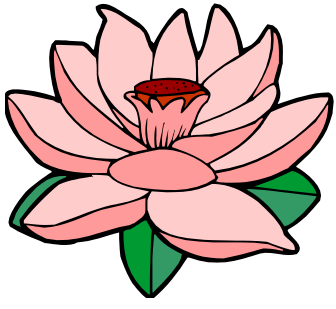
อย่าคิดว่าใจเราต้องไม่เกิดปรากฏอะไรขึ้นเลย ไม่มีอะไรแผ้วพานเลย ทุกสิ่งทุกอย่างยังเกิดอยู่ตามเหตุปัจจัย แต่ตัวที่จะแก้ไข คือ **สติสัมปชัญญะ**

กระทบรู้แล้วก็ผ่านไป ไม่ใช่บอกว่าทุกข์ไม่เกิด ทุกข์ยังเกิดอยู่ตามเหตุปัจจัย แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน ทุกข์นั้นก็หายไป พอทุกข์หายไปเรียกว่า ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้ แต่ตอนนั้นทำอะไรใจได้แวบหนึ่ง ใจเหมือนใบบอนใบบัว มีน้ำกลิ้งผ่านมันไม่ซับลงเหมือนกระดาษซับ

เมื่อก่อนใจเราจะเป็นเหมือนกระดาษซับตัวสติสัมปชัญญะจะทำให้กระดาษซับเสื่อมคุณภาพ ไม่ซับลง แค่ผ่านไป จะบอกว่าใจไม่มีอะไรเลย ไม่จริงเพราะสิ่งทั้งหลายย่อมเกิดแต่เหตุปัจจัย จะว่าเหตุปัจจัยไม่มีได้อย่างไร ยังกระทบอยู่ทุกทวาร แต่พอสติสัมปชัญญะรู้ทัน มันหายไป ไม่ซับลง หรือซับได้

นิดเดียว ได้น้อยมาก เรียกว่าดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย ทุกข์นั้นยังปรากฏอยู่ตามเหตุปัจจัยเสมอ ไม่เช่นนั้น เวลาเป็นแผล ก็ไม่ต้องเจ็บแล้วถ้าบอกว่าไม่มีอะไรเลย ยังมีเจ็บมีปวดอยู่ แต่ปรุงแต่งอะไรต่อไหม ความคิดนั้นยังกระทบใจอยู่ไหม อารมณ์นั้นยังกระทบใจอยู่ไหม ยังมีขณะจิตสองขณะจิตสามยืดเยื้อไหม ส่วนขณะจิตแรกยังมีอยู่ตามปกติ

คำว่าไม่คิดปรุงแต่งให้เป็นทุกข์ คือไม่ซับลงใจไม่เป็นกระดาษซับ ซับเมื่อไรทุกข์เมื่อนั้น ใครจะว่าอย่างไรก็ตามต้อง**หาคำตอบที่ใจตน** อ่านใจตัวเองให้ออกเท่านั้นแหละ ใช้คำว่าดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย คือ ***ทุกข์ทำอะไรใจได้นิดเดียว***



ทุกข์นั้นทำอะไรใจไม่ได้
เหมือนใบบอนใบบัว (ใจ)
มีน้ำกลิ้งผ่าน (ทุกข์)
มันไม่ซับไม่ซึมลงใบ

มายา สมมติ

"ไม่ยึดติดสิ่งที่เป็นมายา ไม่ให้ค่าในสิ่งสมมติ"

สิ่งที่เกิดขึ้นในจิต เป็นมายา คือ เกิดขึ้น หายไป ไม่ตั้งอยู่ สมมติก็คือสิ่งที่เขาสมมติใช้กันอยู่ในโลกทั้งหมด เช่น ชื่อ ยศ ตัวหนังสือ

สมมติมีไว้เพื่อใช้งาน ไม่ใช่เพื่อยึดติดยึดถือจนเป็นทุกข์ ทุกสิ่งก็เหมือนมายากล เกิดแล้วก็ดับ เกิดแล้วก็ดับอยู่อย่างนั้น ยึดติดอะไรไม่ได้ เหมือนจิต คิดแล้วก็หายไป อารมณ์ก็หายไปไม่มีอะไร ***นี่คือมายา***

เหมือนกับลมพัดมาก็หายไป แล้วเราไปเที่ยวจับลมได้อย่างไรกัน เพราะเราไม่เห็นความจริง ว่า

ความคิดเกิดแวบแล้วก็หาย

อารมณ์เราเกิดแวบแล้วก็หาย

เราไปคิดว่า มันเกิดแล้วมันตั้งอยู่ เราติดไปกับมัน เรายึดติดสิ่งนั้นเป็นจริงเป็นจัง เช่น เราคิดอะไรสักเรื่อง คิดเสร็จก็หายไปแล้ว ที่นี้เรายึดติดว่ามันต้องเป็นอย่างที่เราคิด ปัญหามาแล้ว จริงๆ ความคิดตรง

นั้นหายไปแล้ว ถ้าไม่ได้อย่างที่เราคิด เรากลุ้มใจ เราเครียด ตัวมายาหายไปแล้ว แต่เราไปหยิบขึ้นมาอีก ภาวะตรงนี้ เรียกว่า

หลงมายา ที่เรียกว่า โมหะ

สิ่งที่เราคิด มันหายไปตั้งแต่เช้าแล้ว พอไม่ได้อย่างที่เราคิด เลยหงุดหงิดอย่างนี้หลงมายา ถ้าเราเห็นความคิดตรงนั้น หายไปแล้ว

ตัวร้าย คือ จำไว้ว่าคิดอะไร พอไม่ได้อย่างที่คิด มันหงุดหงิดงุ่นง่าน

คือ ความจริงมัน (สิ่งที่เราคิด) มันหายไปแล้ว (ดับ) แต่เราปฏิเสธความจริงเพราะเราไม่เห็น เราเข้าใจไม่ได้ว่าความคิดตัวนั้นมันหายไปแล้ว

พอเราได้อย่างที่เราคิด ก็ดีใจ นี่ก็หลงแบบหนึ่ง
พอมันหายไป ก็เสียใจ นี่ก็หลงอีกแบบหนึ่งอีก
เจอค่ายกลตลอด ที่ภาษาโบราณว่า กับดักพญามาร

พญามารมีไพร่พลเสนามากหันไปทางไหนก็ติดกับดักของมันหมด เพราะเราไม่เห็นตัวแรก

(ความคิด) เสียแล้วไม่เห็นหัวหน้าโจร(ความคิด) ว่ามันหายไปแล้ว ที่เกิดทีหลัง ลูกน้องโจรทั้งนั้น เหมือนโจรเหยียบรอยไว้ในบ้าน เหยียบแล้วหายไปแล้ว เราเจอแต่รอย รอยนี้พาเรามั่ว

รอยนั้น คือ ความจำนั่นเอง

สมมติ คือ สิ่งที่คนคิดประดิษฐ์ขึ้น คิดสร้างขึ้น แต่สื่อหรือสมมติทั้งหมด มีไว้เพื่อใช้งาน ไม่ใช่เพื่อยึดติดยึดถือเพื่อให้ทุกข์นะ แต่ก็ต้องมีสมมติ ถ้าแยกสมมติไม่ออก เราหลงทันที เราจะถูกสมมติดูด เช่น ใครมาด่าว่าบ้า ถ้าเราคล้อยตาม ก็บ้าไปกับมัน จริงๆ มันแค่เสียงกระทบหู แต่ มายาตรงนี้ต้องเห็นถึงจะเข้าใจ เราจะออกจากภาวะโมหะ หรือหลงได้ ต้องเห็น อ๋อ! เกิดแล้วก็หายไปๆ เหมือนกับลมมาวูบแล้วก็หายๆ

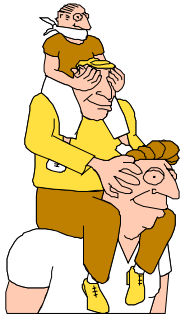
เราไปเที่ยวไล่จับลมแล้วเราก็บ้า

เปล่าๆ!

ความรู้สึกเปล่าๆ กับไม่รู้สึกต่างกันอย่างไร ?

รู้สึกเปล่าๆ ยังรู้สึกอยู่ แต่ไม่มีทุกข์หรือไม่มีปัญหาทางใจปนอยู่

ถ้าไม่รู้สึกรับรู้ทางทวารทั้ง 6 คือ สิ่งไม่มีชีวิต เช่น รู้สึกลมพัดถูกตัวเรา นี่รู้สึก แต่ก็รู้สึกแค่ตรงนั้นเอง ไม่มีอะไรต่อจากนั้น รู้สึกตามความเป็นจริง ตามีหน้าที่เห็น หูมีหน้าที่ได้ยิน ระบบผิวหนังมีหน้าที่สัมผัสเสียดสีตามความเป็นจริงทุกอย่าง แต่ไม่มีอะไรเลยไปจากอันนั้น อย่างนี้เรียกว่า รู้สึกเปล่า ๆ อยู่



เห็นก็สักแต่ว่าเห็น
ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน
ได้กลิ่นสักแต่ว่าได้กลิ่น

การที่มีดีใจ เสียใจ ไม่เปล่าแล้ว (ต้องมีสติสัมปชัญญะเข้ามาช่วยแล้ว)

ปล่อยใจให้ว่างเปล่า หมายความว่าอะไร?

หมายถึง ความคิดดับไปแล้ว มันดับไปเอง เราเพียงแต่เฝ้าดูมัน

พอความคิดหายไป ใจก็ว่างเปล่า

ในขณะความคิดเกิดใจ ไม่ว่าง

ผมต้องการให้คนดูความคิดของตนเอง อย่าเข้าไปในความคิดนั้น ให้เห็นความคิดมันเกิด-ดับ มันคิดอะไรก็รู้ว่าคิด คิดอะไร แล้ววางเฉยเสีย พอมันคิดอะไรขึ้นมาอีก ก็รู้ว่าเมื่อกี้คิดอะไร แล้วก็วางเฉยเสีย *ไม่นำเอาสิ่งนั้นมาคิดปรุงแต่งซ้ำอีก*

ถ้าหยุดคิดไประยะหนึ่ง เหมือนเราไม่รู้สึกอยากทำอะไร?

นี่เป็นการสะกดความคิด สะกดใจตัวเองให้นิ่ง ไม่ให้คิดแล้วนะ ถ้าทำถูกต้องจริงๆ ยิ่งกลายเป็นคนขยัน ยิ่งกลายเป็นคนกระตือรือร้นต่างหาก ไม่ใช่กลายเป็นคนเฉื่อย ถ้าสะกดไปนานๆ ความจำก็จะไม่ทำงานด้วย ต่อไปชักจะจำเลอะๆ เลือนๆถ้าสะกดใจตัวเองไว้

พอเรากดไม่ให้ความคิดเกิด มันก็มีผลเชื่อมโยงไปสู่ความจำ ทำให้จำอะไรไม่ได้ เพราะมาจากกดใจให้เครียดนั่นเอง หรือทำให้ผิดธรรมชาติไป

ผมใช้คำว่า ให้รู้ทันความคิด ไม่ใช่บังคับความคิดไม่ให้เกิด รู้ทันอย่างสบายๆ ไม่ใช่กดไว้ข่มไว้ไม่ให้คิดเกิด

อย่างนั้นความคิดจ่อท้ายเลย จ่อติดอยู่เลย

คือ คิดควบคุมความคิดไม่ให้เกิดขึ้น หรือคิดทำใจเฉยๆ ไว้พอรู้ทันมันหายไป ความคิดอันนั้นจะค่อยๆ อ่อนกำลังลง มันจะบางลงๆ จะสู้ง่ายเขี่ยหลุดง่าย ถ้าตัวใหญ่ๆ เขี่ยไม่ออก ต้องเคลื่อนไหวช่วย

เฉย กับ ว่าง

เฉย กับ ว่าง ต่างกันอย่างไร?

เฉย ก็เฉย แต่ว่างไม่ได้เฉย คนละสภาพใจ

เฉย เหมือนใจถูกบังคับให้นิ่งอยู่กลายๆ จะเรียกว่ากดก็ได้ จะเรียกว่าถูกบังคับให้นิ่งอยู่กลายๆ มันยังไม่ใช่ตัวสุด เพราะตัวสุดใจไม่ได้ถูกบังคับ ใจมันเป็นอิสระ ไม่ถูกบังคับไม่ถูกกดข่ม ไม่ได้ถูกประคองไว้ พูดง่ายๆ

ไม่มีการกระทำทางใจใดๆ อีกเลยนั่นคือ ว่าง

ถ้ายังมีการกระทำทางใจอยู่ ยังไม่ใช่

มันเป็นของมันอยู่เองโดยไม่ต้องมีการกระทำทางใจใดๆ พูดโดยผม ถ้ายังทำอยู่ ยังไม่ว่าง ถ้าว่าง ไม่ต้องทำ ในขณะที่ยังไม่ว่างก็ต้องทำ ถ้าว่างแล้วไม่ต้องทำ คือใจมันเป็นไปเองแล้วโดยไม่ต้องไปทำอะไรมันอีก มันเป็นไปเองแล้ว มันพ้นจากการกระทำทั้งมวลลงแล้ว มันผันจากการปรุงแต่งที่จะให้เป็นไปทั้งด้านบวกและด้านลบ

ทุกข์เมื่อไรมันจะไม่ว่าง แต่ถ้ามันว่างแล้ว มันจะไม่ทุกข์ ใจมันเป็นอิสระของมันอยู่ ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้

ทุกข์ แค่ผ่านไปผ่านมาเหมือนน้ำที่กลิ้งอยู่บนใบบัวใบบอน มันไม่ซับลงไป น้ำเปรียบเหมือนความทุกข์ มันไม่ซับเข้าไปในใจแล้ว มันแค่กลิ้งไปกลิ้งมา แต่มันไม่ซึมลงไม่ซับลงไป พอหยุดพูดมันก็หยุดกลิ้ง เพราะในความว่างมันไม่ได้เป็นอะไรสักอย่าง ถ้ายังเป็นอยู่เรียกว่าสังขารทั้งหมด ไม่ว่าจะอยู่ในอารมณ์สมาธิ อยู่ในอารมณ์ฌาน อยู่ในภาวะทุกข์ นั้นเรียกว่าสังขาร ทั้งสิ้น

ขณะที่ทำอะไรอยู่ ไม่มีความคิดที่เป็นทุกข์ เหมือนน้ำกลิ้งบนในบอน ใจไม่ได้เป็นอะไร

ถ้ายังมีความมี ความเป็นอยู่ในใจ นั่นแหละสังขาร ภาวะที่จะเป็นได้นี้ต้องมีสติดี

แต่จะมีสติได้ก็ต้องเห็นความคิดก่อน เห็นอารมณ์ก่อน ทุกสิ่งทุกอย่าง เกิดขึ้น ดั้งอยู่ ดับไป ตามเหตุปัจจัย ไม่มีเจ้าของ

มึน ทึบ ตื้อ

ขณะที่ทำสมาธิ ทำไม่จึงเกิดอาการมึน ทึบ ตื้อ?

ถ้าเราทำผิด จิตกับระบบประสาทมันไม่ลงตัว จิตมันกดประสาทมากเกินไป ทำให้ระบบประสาทไม่โปร่งเบาสบาย

วิธีแก้ไข คือ ทำความรู้สึกตัว

เช่น เคลื่อนไหวร่างกาย หรืออวัยวะอย่างใดอย่างหนึ่งและในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ขยับตัว โยกตัว ลุกเดิน จิตก็ต้องเปลี่ยนไปด้วย ไม่ใช่ขณะที่กายเปลี่ยน แต่ใจก็ยังตั้งนิ่งอยู่

ขณะที่ฝึกสมาธิจนเกิดปีติ ทำไมยังเกิดมึน ทึบ ตื้อ?

เป็นเพราะเกิดการเร่งเร้าให้มันเป็นอยู่อย่างนั้นไม่เปลี่ยนแปลง (ซึ่งจริง ๆ แล้ว อารมณ์ สมาธิทุกชนิดก็เกิดขึ้น ตั้งอยู่ระยะหนึ่ง แล้วดับไปเหมือนกัน) แล้วจดจ่อหมกมุ่นจะให้มันเป็น บังคับให้มันเป็นมากไป

พอนานๆ ไป ความหมกมุ่น จะกลายเป็นความเครียด แทรกเข้ามาทีละนิดๆ โดยเราไม่รู้ตัว พอ

นานๆ เอ๊ะ! ทำไมมันมึนไปหมด ทั้งๆ ที่ทำปีติอยู่จริงๆ มันเปลี่ยนไปแล้ว แต่เราเข้าใจว่าเหมือนเดิม มันเป็นปีติที่ค่อยๆ มีความเครียดแทรกเข้ามาปนแล้ว มันเริ่มมีพลังงานที่ไม่ดีเข้ามาปนในอารมณ์ปีตินั่นแล้ว ใจมันไม่โปร่งโล่งเบาสบายอยู่ในจิตระดับปีติที่แท้จริง มันเป็นพลังงานจิตไปแล้ว ถ้าทำอย่างพอดี ต้องรู้สึกโปร่ง โล่ง เบา สบาย ทั้งกายทั้งใจ ถ้าไม่สบายแสดงว่าเสียสมดุล จิตกดประสาท ควรผ่อนคลายสักพักแล้วค่อยมาเริ่มทำใหม่ไม่ใช่ยิ่งเครียดยิ่งลุย

ในชีวิตประจำวันรู้เท่าทันสิ่งที่กำลังคิด ถ้าจะดับสนิททำท่าจะคิดต้องรู้ทัน

พอทำท่าจะคิด รู้ทัน จบ นี่คือตัวดับสนิท ทั้งเกิดทั้งดับอยู่ ณ จุดเดียวกันเราจะเห็นว่ามันเปล่าๆ ไม่มีอะไรปน เพราะมันไม่มีวงจรอื่นเข้ามา พอทำท่าจะคิด **รู้ทัน** พอมันทำท่าจะก่อมวลสังขาร รู้ทัน สังขารทั้งหลายก็สลาย ก็ดับ

แต่ในชีวิตคนก็ต้องปรุงอยู่น้อยๆ แต่ไม่ทุกข์ หรือดำเนินชีวิตอย่างทุกข์น้อย

แต่ช่วงไหนที่ต้องการดับสนิทเราก็ไม่ปล่อยให้มันทำท่าจะก่อขึ้นมาเลย พอมันทำท่าจะก่อ ทำท่าจะคิด **เรารู้ทัน**

ถ้าเราไม่ฝึกให้ดับสนิท?

ถ้าเราไม่ฝึกให้ดับสนิท เราอาจหลงได้ แทนที่จะเร็วมันอาจช้า เพราะในชีวิตคนมันต้องปรุง แล้วเราจะเข้าสู่ความดับสนิท ความว่างเปล่าจริงๆ อย่างไร

เราซ้อม "ดับสนิท" ทุกวันในชีวิตประจำวัน จะคิดก็คิดไป พออีกจังหวะหนึ่ง พอทำท่าจะคิด ก็รู้ทัน จบ ตรงนี้ก็ต้องทำให้ชำนาญ ให้ชำนาญทั้งคู่ พอจะคิด คิดไป ปล่อยให้กระบวนการดำเนิน แต่พอทำท่าจะคิด รู้ทัน กระบวนการของจิตไม่มี

ทดลองซ้อมดูแล้วจะเข้าใจ คิดไปแล้วรู้ทัน ทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน ซ้อมดู แล้วจะเห็นมุมต่าง

คิดไป เป็นการเรียนรู้วงจร จะเรียกทุกข์ไม่ทุกข์ ยังสรุปไม่ได้ เป็นการเรียนรู้วงจร เรียนรู้การจำแนกธรรม เรียนรู้สภาวธรรมต่างๆ วงจรขันธ์ 5

ถ้าทำท่าจะคิดแล้วรู้ทัน มันดับหมดแล้ว เราจะไปเรียนรู้จากอะไร เราอยู่ในอัปปนาสมาธิตลอดเวลา เป็นภาวะจิตที่ตั้งมั่น ไม่มีทุกข์

คิดแล้วรู้ทัน อยู่ที่ขณิกกสมาธิ เพื่อเรียนรู้วงจรของจิต เรียนรู้ลักษณะของจิต เรียนรู้พฤติกรรมของ

จิต ตรงนี้เพื่อให้เข้าใจว่าถ้าทำอย่างนี้ดับสนิทเต็มร้อย ถ้าทำอย่างนี้คือไม่เต็มร้อย ว่างเหมือนกันแต่ไม่เต็มร้อย เหมือนกับว่าไม่ยอมให้เกิด กับยอมให้เกิด จะอยู่อย่างมีก็ได้ จะอยู่อย่างไม่มีก็ได้ตามที่เราต้องการ เหตุปัจจัยที่ต้องมีก็มี เมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ก็มาอยู่กับความไม่มี ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย

เราซ้อม "ดับสนิท"
ทุกวัน ในชีวิต
ประจำวัน
จะคิดก็คิดไป
พออีกจังหวะหนึ่ง
พอทำท่าจะคิด
ก็รู้ทัน จบ..

ถือสา

ทำใจอย่างไรไม่ให้ถือสา ?

คุณต้องยอมรับความจริง

สมมติว่า เห็นคนไม่ดี คุณก็ต้องยอมรับความจริงว่า เขาเป็นคนไม่ดี จบแล้วก็จบ ไม่ต้องไปมีเงื่อนไขว่า ทำไมเขาไม่ดีอย่างนี้

ที่ยอมรับอย่างนั้น เพื่อให้ใจเราสบาย เพื่อแก้ปัญหาใจเรา ไม่ใช่ไปแก้ที่เขา เราไปแก้ให้เขาไม่ได้หรอก เขาต้องแก้ของเขาเอง เราทำได้แค่ ให้คำแนะนำ เล็กๆ น้อยๆ เท่านั้น

ที่ผมเขียนไม่ถือสา ไม่ให้ค่าพวกนี้ **เพื่อแก้ปัญหาเรา** ไม่ให้ใจมีปัญหากับเขาไม่เช่นนั้นใจเราก็จะมีปัญหาอยู่กับเขาไม่เลิก ไปมีเงื่อนไขทางใจ ทำไมเขาต้องเป็นอย่างนั้น ทำไมเขาต้องเป็นอย่างนี้ กลายเป็นจบไม่เป็น จบไม่เป็นเพราะเราถือสา เราให้ค่า

ถ้าเราให้ค่าอะไร สิ่งนั้นก็จะมีค่าอยู่ในใจเรา
ถ้าเราไม่ให้ค่าสิ่งนั้นก็จะไม่มีค่าอยู่ในใจเราเลย

คือเราไม่เอาสิ่งนั้น เรื่องนั้น คนนั้น เข้ามาคิดปรุงแต่งอยู่ในใจของเรา

ปัจจุบันธรรม

เห็น ณ ปัจจุบัน เห็นอย่างไรที่เป็นปัจจุบันธรรม

พอคิดแวบ เห็น คิดแวบ รู้ทัน ตรงนี้คือ **ปัจจุบันธรรม** (คือเห็นทุกข์ เห็นจิตคิดปรุงแต่ง ให้เป็นทุกข์)

พอรู้ทัน มันหายไป จบ พอรู้ทัน มันหายไป ใจว่างเปล่า ถ้าทำอยู่ตรงนี้ วงจรขันธ์ 5 ถูกตัด

คำว่าจิต หลุดพ้น หลุดพ้นจากอะไร

ก็หลุดพ้นจากทุกข์ หลุดพ้นจากปรากฏการณ์ที่มันเกิดขึ้น หลุดพ้นจากขณะจิตนั้น ขณะจิตที่เกิดขึ้นมันทำอะไรเราไม่ได้

ถ้าเราเชื่อว่าปัจจุบันมาจากอดีตแล้วปัจจุบันก็จะส่งผลต่อไปอนาคตมันเชื่อมโยง

ดูสิ่งที่เราหยิบเอามาคิดทั้งหมด มันคืออดีต ความจำไม่ใช่อนาคตนะ มันเอาอดีตทั้งนั้นมาคิดใหม่ มันต่อเนื่องกันไปอย่างนี้

เราเรียนรู้ได้แต่ปัจจุบัน อดีตเราเรียนรู้ไม่ได้ อนาคตเราก็เรียนรู้ไม่ได้

ในกระบวนการฝ่ายนามธรรมยากที่จะเข้าใจ ส่วนที่เป็นรูปธาตุพอเข้าใจได้

เอ๊ะ! เดี๋ยวเราก็เป็นอย่างนั้น เอ๊ะ! เดี๋ยวเราก็เป็นอย่างนี้ ก็คือ กระบวนการปรุงแต่งและเราก็หลุดจากกระบวนการปรุงแต่งนี้ไม่ได้ บางทีเราไม่ได้ปรุงหรอก แต่จิตภายในปรุงแต่ง โดยเอาความจำเก่าๆ มาปรุงใหม่ เราจับประเด็นได้ที่ปัจจุบันเท่านั้น การแก้ไขก็แก้ไขที่ปัจจุบัน แก้ที่อดีตไม่ได้ หรือจะไปแก้ที่อนาคตก็ไม่ได้อีก

รู้เท่าทันปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น ณ ปัจจุบัน พอเกิดแล้วดับ แล้วกลายเป็นความจำ แล้วจำตั้งแต่ศตวรรษไหนอีก ไม่รู้ ตัวความจำก็เป็นธาตุฝ่ายนามธรรม นามธาตุชนิดหนึ่ง เป็นธาตุแต่ละอย่างๆ แต่ทำงานร่วมวงกัน

ดูในกระบวนการขันธ์ 5 แค่วงจร 3 วง คือ ความคิดไปเอาความจำมาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์ใหม่ พอจำไว้มันจะหยิบเอาที่จำไว้มาคิดใหม่ ให้เกิดอารมณ์ใหม่ เราก็ออกจากวังวนตรงนี้ไม่ได้เลย เดินเป็นวงกลมใน

3 วงนี้ วันๆ วนอยู่ตรงนี้ เอาความจำเก่ามาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์แล้วก็จำไว้ แล้วจิตตัวความคิดไปหยิบตัวที่จำไว้มาคิดใหม่ให้เกิดอารมณ์ใหม่ วนเป็นวงใหญ่อยู่เรื่อย แล้วเราก็ออกจากวงจรทุกข์ไม่ได้

ชีวิตของเราทั้งหมดไม่พ้นวงจรขันธ์ 5 ไปได้หรอก ความรู้สึก ความจำ ความคิด อารมณ์ วนอยู่ในวงจรนี้ เราทำได้แค่มีสติรู้ทันเท่านั้นเอง พอรู้ทันมันหายไป ใจว่างเปล่าๆ ปราศจากทุกข์

ตัวรู้ทัน ตัวเดียวเท่านั้น
ที่จะตัดวงจรนี้ได้
ว่างเปล่าจากทุกข์
ว่างเปล่าจากปัญหาทางใจ

คู่นอก-คู่ใน

ทุกข์ ถ้าแยกคู่ให้ชัด คือ ทุกข์ทางกายคู่หนึ่ง ทุกข์ทางใจคู่หนึ่ง หรือกายกับ เวทนาทางกาย นั้นคู่หนึ่ง (คู่นอก) ความนึกคิดกับอาการทางจิตนั้นอีกคู่หนึ่ง (คู่ใน) และสองคู่นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน คือคู่ในเป็นเหตุให้เกิดคู่นอก คู่นอกเป็นเหตุให้เกิดคู่ใน

ตัวอย่าง พอตาเห็นปุ๊บ คิด คู่ในมาแล้ว

พอหูได้ยิน คิดทันที คู่ในมาแล้ว

ตัวชีวิตประกอบด้วยกายกับจิต จิตจะเกิดอย่างเดียวไม่ได้ ถ้าเป็นสิ่งมีชีวิตจิตประสาทต้องอาศัยประสาทกายเกิด ถึงเป็นตัวชีวิต

กายกับความรู้สึกรับรู้ทางกายนี่คู่หนึ่ง คือกายอย่างเดียวไม่มีชีวิต ต้องมีความรู้สึกรับรู้ด้วยถึงเป็นตัวชีวิต

กายกับความรู้สึกทางกายนั้นเป็นตัวชีวิตคู่หนึ่ง

ตา กับ ความรู้สึกเห็นนั้น เป็นตัวชีวิตคู่หนึ่ง

หู กับความรู้สึกได้ยินนั้น เป็นตัวชีวิตอีกคู่หนึ่ง

จมูก กับความรู้สึกรับรู้กลิ่น นั้นอีกคู่หนึ่ง

นี่คือ คู่นอก

อวิชชา หรือ ขาดสติ ทำให้ความนึกคิดปรุงแต่งเกิด พอความนึกคิดเกิดทำให้อารมณ์เกิด ***นี่คือ คู่ใน***

เกิดอยู่ภายใน แล้วส่งผลมาสู่คู่นอก ส่งผลมาสู่กาย และความรู้สึกทางกาย

เช่น เวลาคิดแล้วเครียด เครียดคืออาการทางใจ แล้วส่งผลมาสู่คู่นอกทำให้กายก็ออกอาการ (ใจสั่น ปวดศีรษะ ปวดท้อง ท้องเสีย นอนไม่หลับ) แล้วคู่นอกเป็นเหตุให้เกิดคู่ใน (กังวลใจ กลัว เป็นต้น)

จะเห็นว่าคู่นอกคู่ในวิ่งสลับไปสลับมา

ประโยชน์ของการแยกคู่นอกคู่ใน เพื่อจะปล่อยวางทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อคู่ในเกิดเราจะวางอย่างไร เมื่อคู่นอกเกิดเราจะวางอย่างไรถึงจะไม่ให้คู่ในเกิดด้วย คือเราจะทำอย่างไรไม่ให้คู่นอกกับคู่ในปนกัน

เช่น พอตาเห็น เริ่มคิดแล้ว ก็รู้ทันความคิด

พอได้ยิน นี่คู่นอก พอเริ่มคิด คู่ในมาแล้ว

ฉะนั้น ระวังความคิด

กระดูกหัก เจ็บ จะทำอย่างไร เจ็บก็รู้ว่าเจ็บตามความเป็นจริง แต่ใจคิดทุกข์ซ้อนเข้าไปไหม จะรักษาก็รักษากันไป แต่ใจไปปรุงแต่งให้ทุกข์ ให้เกิดอารมณ์ร่วมขึ้นมาอีกไหม นั่นก็อีกเรื่องหนึ่ง

ชาติสุดท้าย

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ชาติหน้ามิได้มี คือ จบแล้วจบเลย คือจบลงแค่วงจรเดียว ไม่มีวงจรที่สอง วงจรที่สาม

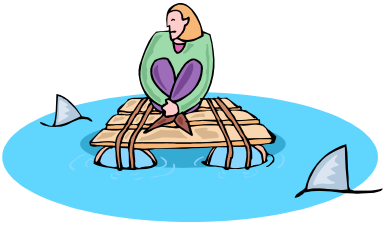
ตัวอย่าง เมื่อเกิดอารมณ์เสีย ก็จบลงแค่อารมณ์เสีย อย่ามีวงจรต่อไป ไม่ใช่ว่าพอเกิดอารมณ์เสียปุ๊บไปคิดว่าไม่น่าเกิดอารมณ์เสีย ไปอีกวงจรหนึ่งแล้ว ไม่น่าโง่นี่ก็อีกวงจรหนึ่งแล้ว ไม่น่าขาดสติ นี่ก็อีกวงจรหนึ่ง ไปเรื่อย พอไปคิดต่อก็สร้างวงจรใหม่ อย่างนี้เรียกว่า จบไม่เป็น จบไม่ลง

พอคิดใหม่ก็เกิดวงจรใหม่ ฉะนั้นจบ จบให้สนิทจริงๆ ดูซิว่า เบากายเบาใจไหม คำตอบอยู่ตรงนั้น อยู่ในภาวะที่ไม่มีจริงๆ ไหม ถ้าไม่เห็นตรงนี้ก็ไม่เห็นอะไรเลย เมื่อไม่เห็นวงจรแรก วงจรที่สองก็ยังมีคือ ชาติต่อไปก็ยังมี เหมือนการเกิดของ “ทุกข์” ครั้งนี้เป็นครั้งสุดท้าย ครั้งหน้ามิได้มี การเกิดของ

"ทุกข์" ข้างหน้ามิได้มี ไม่มีเหลือเยื่อใยเป็นวงต่อไป ดับสนิทไม่มีส่วนเหลือให้มีเยื่อใยวงต่อไป มันจบ

ถ้าเราจะต่อเราเป็นผู้ต่อเองแล้ว ไม่ใช่ทำอย่างขาดสติแล้วนะ เรียกว่า "*เป็นผู้ทำเกิดและเป็นผู้ทำดับเอง*" ไม่ได้ทำตามเรื่องตามราว เราเป็นผู้ตัดและเราก็เป็นผู้ต่อ เรามี "สติ" เข้ามาควบคุมกำกับแล้ว

ตัวอย่าง พอทำได้แล้วดีใจ ดีใจเป็นวงที่สองแล้ว พอทำไม่ได้แล้วก็เครียด เครียดก็เป็นวงที่สองแล้ว



ต้องไม่เอา ต้องไม่มี
ต้องไม่เป็น แล้วใจจะคลาย
จากการดีดดิ้นแสวงหาทันที
หยุดแสวงหา ....
หยุดอยากมีอยากเป็นทั้งมวลลง นั่นแหละคือตัวจบ
เป้าที่เราไปสร้างคือความคิด นั่นเอง.

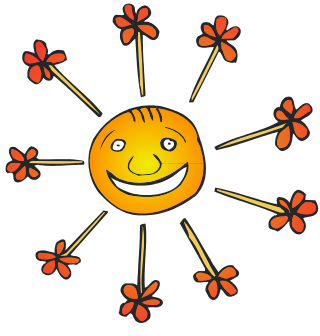
ไม่เห็นก็ไม่ต้องไปหา

อารมณ์อะไรมาก็ได้ แต่พอรู้ทัน เปลี่ยน ไม่ใช่ไปบังคับอันนี้ไม่ต้องมา เช่น กระพริบตา พอหายไปก็คือ จบ

ถ้าพยายามไปจับความคิด ก็จะพาหมกมุ่น ไม่เห็นก็ไม่ต้องหา ถ้าเข้าไปหาเมื่อไรคือ หมกมุ่น หมกมุ่นเมื่อไร ลากเข้าไปหาสมถะ ลากเข้าไปหาจิตจดจ่อ พอสบาย ก็กลัวว่ามันจะหาย นี่คือ สมุทัยตัวจริงเลย

รู้ทันอย่างเดียว รู้ทันแล้วเปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ทำอยู่แค่นี้เอง ไม่เห็นไม่ต้องไปหา เอาเฉพาะที่เห็น คิดหาเมื่อไร นั้นคือหมกมุ่น ทำอย่างสนุกสนาน ไม่ใช่ตั้งท่าเป็นจริงเป็นจัง ***แพ้ก็ยิ้ม ชนะก็ยิ้ม***

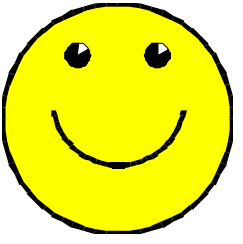
ทำให้สนุก เรียกว่า ร่าเริงในธรรม มันละเอียด



แต่ละคนต้องจับทิศของตัวเอง ต้องจับพฤติกรรมของตัวเองให้ได้ ไม่มีใครจับให้ได้ ตัวเองต้องช่างสังเกตของตัวเอง และต้อง

สังเกตอย่างสบายๆ อย่าหมกมุ่น จิตมันพร้อมที่จะพาให้เราหลงกลอยู่ตลอดเวลา มันหลอกทั้งโลก มันคือธรรมชาติที่ครอบงำสรรพสัตว์ เป็นหน้าที่ของมัน ***หน้าที่ของเราคือฝึกสติรู้ทัน***

พอเรารู้ทันคิดชัดๆ มันก็เกิดคิดแผ่วๆ ถ้าไม่สังเกต เกือบจะไม่รู้เลยว่ามันคิดตัวแผ่วๆ เราไม่รู้ทันปล่อยเข้าไป สั่งสมไป กว่าจะรู้ก็ออกอาการแล้ว

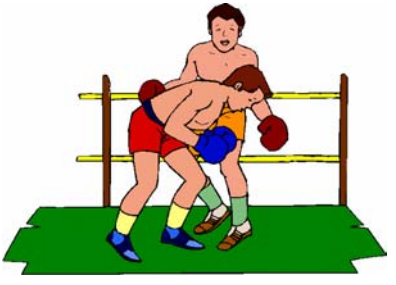


แพ้ก็ยิ้ม ชนะก็ยิ้ม ไม่ต้องคิดอะไร หัดจบให้เป็น

ฝึกนักมวย

นิดหนึ่ง น้อยหนึ่ง ก็ต้องรู้ทัน

ความคิดที่อยากจะทำให้ความคิดหายไป เป็นตัวทำให้ผิดพลาดได้ เลยไปทำทุกวิถีทางให้มันหายไป บังคับบ้างกดข่มบ้าง



การกระพริบตาเป็นตัว เปลี่ยนไปเลย เหมือนกับไม่ต้องไปทำอะไรกับมันเลย บางทีเราจะไปบังคับให้มันไม่เกิดโดยไม่รู้สึกตัวก็มี โดยไปทำใจนิ่งๆ ไว้

เมื่อจิตหลุดพ้นก็รู้ว่าจิตหลุดพ้นจากทุกข์

พอมันหายไปเหมือนกับเราไม่ได้ทำอะไรมันเลย ก็จบ

เราชอบเอียงไปอย่างนี้สบายดีแล้ว ก็อยู่ตรงนี้ไม่ไปไหน จิตคนทุกคนชอบเสพสบาย นี้เป็นเกมกลอัน

ลึกซึ้ง พอสบายแล้วไม่อยากเปลี่ยนไปไหน อยู่ตรงนี้ก็เลยติดกับพอดี

จริงๆ ตัวรู้ทันไม่ได้ปนความอยาก เราไม่ได้ทำในลักษณะให้มันหายไป เราแค่ฝึกตัวรู้ทันๆ เหมือนกับเป็นการต่อสู้ 2 ฝ่าย ระหว่าง

ฝ่ายสังขาร หรือ ฝ่ายทุกข์ กับสมุทัย ฝ่ายหนึ่ง และ ฝ่ายสติ กับ ปัญญา ฝ่ายหนึ่ง 2 ฝ่ายนี้ไม่มี "เรา" อยู่เลย แต่เราฝึกตัวสติปัญญาให้แก่กล้า เพื่อสู้กับฝ่ายทุกข์กับสมุทัย เหมือนเป็นเจ้าของค่ายมวย ฝึกนักมวยให้ดีไม่ใช่ต้องขึ้นไปต่อยเอง เจ้าของค่ายขึ้นต่อยเองเมื่อไร ความอยากล้ำหน้า

หน้าที่เราคือ ฝึกนักมวยหรือฝึกสติให้แก่กล้า ฝึกตัวรู้ทันให้กล้าแกร่ง ให้เก่งขึ้นเท่านั้น แต่เราไม่ทันใจ เราจะขึ้นไปชกเสียเอง

ฝ่ายทุกข์และสมุทัยมีโดยธรรมชาติ ไม่ต้องไปฝึกมัน

สิ่งที่เกิดขึ้นในใจเรานั่น คือ **ทุกข์**

เกิดขึ้นออกมาทางวาจานั่น คือ **ทุกข์**

ออกมาทางพฤติกรรมทางกายนั่น คือ **ทุกข์**

แต่ทุกข์มีสมุทัยเป็นเหตุ ถ้าพูดเป็นวิชาการ ก็มี 3 กลุ่ม

1. กลุ่มกายสังขาร (ปรุงแต่งให้เกิดกิริยาต่างๆทางกาย) ที่เป็นทุกข์
2. กลุ่มวจีสังขาร (ปรุงแต่งให้เกิดคำพูดต่างๆ) ที่เป็นทุกข์
3. กลุ่มมโนสังขาร (จิตสังขารปรุงแต่งให้เกิดความคิดต่างๆ) ที่เป็นทุกข์

พระพุทธเจ้าสอนให้ออกจากสังขาร 3 กลุ่มนี้

ให้ละสังขาร

ปล่อยวางสังขาร

เห็นสังขารเป็นของไม่เที่ยง, เป็นทุกข์

เห็นตรงไหนทำตรงนั้น

บางครั้งเราเห็นทุกข์ไม่เห็นเหตุแห่งทุกข์(สมุทัย) บางครั้งเห็นเหตุแห่งทุกข์ไม่เห็นทุกข์ บางครั้งก็เห็นทั้งคู่ บางครั้งมันเร็วจนเราไม่เห็น ฉะนั้นเห็นตรงไหนก็ทำตรงนั้น ที่ผมบอกไม่เห็น ก็ไม่ต้องหา คืออย่างนี้เราจะเห็นทั้งคู่ให้ได้ ก็เลยมั่ว

ทุกข์เกิดก็รู้เท่าทันทุกข์ สมุทัยเกิดก็รู้เท่าทันสมุทัย บางครั้งมันเร็วมากจนเราไม่เห็น ถ้าไปมัวหาก็หมกมุ่น ถ้าเช่นนั้นทำอย่างง่ายๆ พอรู้ทันมันหายไป

ไม่ว่าทุกข์หรือสมุทัยก็คือ จบ เราจะได้ไม่หมกมุ่น ถ้าไปหาก็เสร็จหา คืออะไร ก็คือ นึกหา คิดหา กลายเป็นไม่จบ จริงๆ มันจบไปแล้ว แต่เราไม่จบ สร้างขึ้นมาใหม่อีก

โดยภาษาเขาบอกให้ดับที่สมุทัย แต่จริงๆ สมุทัยบางขณะก็เห็นไม่ได้จริงๆ เหมือนกัน แต่ทุกข์นั้นเห็นได้ ถ้าเช่นนั้น ตัวไหนเกิดก่อนก็ดับตัวนั้นก่อน รู้ทันตัวนั้นก่อน ตัวที่ไม่เห็นก็ยังไม่ต้องหา หาเมื่อไรก็คิดเมื่อนั้น คือ ทำให้ปัญหาใจน้อยที่สุดและสั้นที่สุด เร็วที่สุด

เมื่อเริ่มเห็นทุกข์ เห็นสมุทัย ใจก็เริ่มคลายจากทุกข์ เห็นชัดขึ้นๆ ใจก็ชำนาญขึ้นจนกระทั่ง ทุกข์ทำอะไรใจไม่ได้ คือภาวะที่เรียกว่า นิโรธ

ตอนแรกทุกข์ก็เริ่มจางคลาย ทำแล้วทำอีกจนทุกอย่างมันชัดขึ้นๆ จากจางคลายแล้วกลายเป็นหายไป พูดให้ชัดคือ

เห็นทุกข์เห็นสมุทัยอย่างแจ่มแจ้งก็เป็นนิโรธ ตอนแรกเริ่มจางคลาย คือเห็นบ้างไม่เห็นบ้าง ต่อมามันหายไป อะไรหายไป **ทุกข์นั่นเองที่หายไป**

รู้ หรือ ไม่รู้

ในการดำเนินชีวิตประจำวันหลายๆอย่าง อาจก่อให้เกิดปัญหาแก่ตนเองและผู้อื่นทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจก็ตาม จนทำให้เกิดความทุกข์กายทุกข์ใจ เหตุก็คือ ความไม่รู้ในเรื่องของทุกข์ หรือที่เรียกว่า **อวิชชา**

อวิชชา คือ ความไม่รู้ ในเรื่อง

- ในเรื่องของทุกข์
- ในเรื่องต้นเหตุที่ทำให้เกิดขึ้นแห่งทุกข์
- ในเรื่องความดับสนิทแห่งทุกข์ (ทุกข์หายไปจากใจ)
- ในวิธีการที่จะปฏิบัติตนฝึกฝนตนเพื่อออกจากทุกข์

อวิชชา เกิดตอนไหน ?

อวิชชา เกิดตอนขาดสติ ไม่ใช่ตั้งอยู่ตลอดเวลา เพิ่งเกิดตอนขาดสติ เมื่อสติมา อวิชชา เป็นวิชชา ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นปัจจุบันหมด ไม่มีอะไรตั้งอยู่แบบเที่ยง

เป็นปัจจุบันตามเหตุตามปัจจัย และที่อธิบายว่าวิชชาตั้งอยู่ตลอดการนั้น ก็ไม่ใช่อวิชชาเพิ่งเกิดเดี๋ยวนี้ เกิดพร้อมขาดสติ ณ ขณะจิตนั้น ผัสสะที่ประกอบด้วยอวิชชา คือ ผัสสะนั้นขาดสติ

ถ้าผัสสะนั้นประกอบด้วยสติ มันก็เป็นวิชชา

พูดเป็นขณะจิตๆ ที่เป็นปัจจุบันธรรม เพราะขณะจิตนั้น เพิ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยตอนนั้น ไม่ใช่มันเกิดอยู่แล้ว

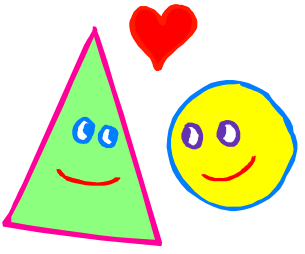
เช่น จักษุวิญญาณ ความรู้สึกเห็น เกิดตอนตากระทบรูป มันถึงจะเกิดจักษุวิญญาณ เกิดการเห็น ถ้าตาไม่กระทบรูป จักษุวิญญาณก็ยังไม่มี ยังไม่เกิด มันต้องอาศัยซึ่งกันและกัน ต้องเห็นแจ้งๆ เป็นปัจจุบัน

ปัจจุบันธรรม คือ ณ ขณะจิตที่เกิด ถึงจะเห็นการเกิดทันทีทันใด จะเข้าใจ เกิดทันทีดับทันที ไม่ใช่มีสิ่งใดที่ตั้งอยู่ ไม่เช่นนั้นมันละอัตตา หรือปล่อยวางความรู้สึกเป็นตัวเป็นตนไม่ออก **วิชชา** คือ ความรู้ในเรื่องอริยสัจ 4

วิชชา คือ ขณะจิตที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ สติปัญญา อยู่กับรู้ คือ อยู่กับวิชชา

ความจริงในใจ

ความจริงในใจ หรือ สภาวะจริงตาม



ธรรมชาติที่ละเอียดลึกซึ้งที่เกิด-ดับอยู่ในใจตลอดเวลา เป็นความจริงแท้ตามธรรมชาติ หรือที่เรียกว่า **ปรมัตถ์**

เช่น ความคิด อารมณ์ ความจำ มันเป็นสิ่งที่มีอยู่จริงๆ ไม่ต้องสมมติ ไม่ต้องไปบัญญัติ สิ่งเหล่านี้มีอยู่แล้ว นี่คือ ความจริง

อย่างเช่น เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน การได้ยินจะเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเสียงกระทบหู นี่คือ ปรมัตถ์ เป็นกระบวนการธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและกันก่อเกิดขึ้น ไม่มีใครบัญญัติ มันเกิดของมันอยู่อย่างนั้น

สมมติสัจจะ คือ ความจริงแท้ที่ใช้กันแบบโลกๆ ใช้สื่อกันทางโลก

ปรมัตถสัจจะ คือ ความจริงอยู่อย่างนั้นโดยใครไม่ต้องไปยุ่งกับมัน เช่น การได้ยินเกิดขึ้นได้ต้องอาศัยเสียงกระทบหู การรับรู้ทางหูถึงเกิดขึ้น เมื่อเสียงหายไป ความรับรู้ทางหูหรือการได้ยินก็หายไป นี่เป็นกระแสเหตุปัจจัยว่าธรรมชาติอาศัยซึ่งกันและกันก่อเกิดนี่คือ สัจธรรม นี่คือ **ปรมัตถธรรม**

กระแสโลก ใครจะว่าอย่างไรก็ได้ คิดใครคิดมัน ว่ากันตามเรื่องใครเรื่องมัน เรื่องเดียวกันคิดสิบคนก็สิบอย่าง

แต่ธรรมชาติไม่มีใครไปคิดแทนมันได้ อย่างลมลมมันพัด มันก็พัดอยู่ของมัน ใครจะไปทำอะไรกับมัน ใครไปปรุงแต่งอะไรไม่ได้หรอก นี่คือ ธรรมชาติ นี่คือ ปรมัตถ์ คือความจริงแท้ที่มีอยู่จริงๆ

คำว่า ธรรมะ คือ ธรรมชาติ
สัจธรรม คือ ธรรมชาติ ตามความเป็นจริง

เรารู้สัจธรรม คือ รู้ธรรมชาติตามความเป็นจริง รู้ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเป็นอย่างไร รู้ธรรมชาติของสิ่งไม่มีชีวิตเป็นอย่างไร ชี้ไปที่ธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต

ที่เรียกว่า "คน" มันเป็นอย่างไร แล้วทำไมมันถึงทุกข์ และทำอย่างไรมันถึงจะออกจากทุกข์ได้ นี่คือ*สิ่งที่พระพุทธเจ้าสอน คือ* ***ธรรมชาติที่เกี่ยวกับคน***

คุณลองจับประเด็นตรงนี้ดู โต๊ะตัวนี้คือสิ่งไม่มีชีวิต เพราะไม่มีภาวะแห่งการรับรู้ ไม่มีความรู้สึกรับรู้ใดๆ และสิ่งมีชีวิตคือสิ่งที่มีความรู้สึกรับรู้ได้ และชี้ไปที่สิ่งที่มีชีวิตที่เรียกว่า "คน" มีความรู้สึกรับรู้ด้านไหนบ้าง ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ และความรู้สึกรับรู้นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร เกิดเพราะเหตุปัจจัย เช่น เสียงกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน ทำให้เกิดการรับรู้ทางหูได้ ชีวิตทางหูเกิดขึ้นแล้ว แต่พอเสียงหายไป ความรู้สึกรับรู้ก็ดับ

นี่คือชีวิต เกิด-ดับ เพราะเหตุปัจจัย นี่คือธรรมชาติ นี่คือ สัจธรรม ชีวิตเกิดทันทีดับทันทีเพราะเหตุปัจจัย

ถ้าเข้าใจตรงนี้ได้ จะเข้าใจคำว่า **อนัตตา** ว่าสิ่งทั้งหลายเกิด-ดับตามแต่เหตุปัจจัย หามีใครเป็นเจ้าของไม่ มองให้ทะลุอย่างแจ่มแจ้งเลย จะเข้าใจ สัจธรรมขั้นสูงสุดที่เรียกว่า อนัตตา หรือที่ว่า *เพราะมีสิ่งนี้*

เป็นปัจจัย สิ่ง ๆ นี้จึงเกิดขึ้น คือ สัจธรรมขั้นสูงสุด มองให้ทะลุกฎธรรมชาติ นี่คือ **สัจธรรม**

มองทะลุกฎธรรมชาติว่ามันอาศัยซึ่งกันและกันก่อเกิดขึ้นอย่างไร เพราะเหตุปัจจัยอย่างไรและดับไปเพราะเหตุปัจจัยดับอย่างไร มองให้ออก เรียนรู้จากของจริงๆ เลย จากตา จากหู จากจมูก จากลิ้น จากตา จากใจ เช่นเสียงเห่าของสุนัขกระทบหู ทำให้เกิดการได้ยิน นี่คือของจริงๆ ไม่ต้องไปคิดเลย ไม่มีความคิดปน แต่พอเสียงเห่าของสุนัขหายไป ความรู้สึกรับรู้ทางเสียงหายไปแล้ว นี่ เรียนรู้จากของจริงๆ เลยแต่ต้องตั้งหลักให้ติดก่อนนะ ชีวิตหมายถึงอะไร

ชีวิต คือ สิ่งที่มีภาวะ แห่งความรู้สึกรับรู้

ภาวะแห่งความรู้สึกรับรู้นี้ เกิดขึ้นได้อย่างไร มีเหตุปัจจัยอย่างไร และดับไปเพราะเหตุปัจจัย

ต้องมองตรงนี้ให้ทะลุ แล้วคุณจะเข้าใจว่า อนัตตา คือเข้าใจธรรมชาติตามความเป็นจริง ไม่ต้องคิด เห็นอยู่ รู้อยู่ตามความเป็นจริง ไม่มีความคิดเข้าไปปน

คุณจะได้คำตอบ ชีวิตเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่จริงหรือไม่ หรือชีวิตเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปตามเหตุปัจจัย

คุณต้องมองตรงนี้ให้ทะลุด้วยปัญญาของคุณ ด้วยความเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งของคุณ

จากเห็นตามความเป็นจริง อย่างเช่น เสียงกระทบหู นี่คือความจริง ไม่ต้องมีความคิดเพิ่มแม้แต่น้อย

อนัตตา คือ สิ่งทั้งหลายเกิด
ดับตามแต่เหตุปัจจัย
หามีใครเป็นเจ้าของไม่

รู้ไหมว่าฉันเป็นใคร

ธรรมชาติของจิตฝ่ายปรุงแต่ง มักจะปรุงแต่งเพื่อความเป็นไปในการดำเนินชีวิตประจำวัน แล้วจำไว้ จนกลายเป็นบุคลิกภาพของคนๆ นั้น ที่มีความขัดแย้งทางความคิด ความถือตัวถือตนว่าฉันเป็นนั่นเป็นนี่ ความคิดและการกระทำของฉันถูกต้อง คนอื่นไม่ใช่ หรือที่เรียกว่า **มานะทิฏฐิ**

มานะ คือ ความถือตัวถือตน

ทิฏฐิ คือ ความคิดเห็น

มานะทิฏฐิ คือ ความคิดเห็นถือตัวถือตน ถือดีถือเด่น ไม่ยอมรับ หรืออัตตานั่นเอง

วิธีทำให้มานะทิฏฐิน้อยลง

เราไม่ได้เป็นใครเลย เราเป็นสัตว์ผิวดินธรรมดา ไม่ได้เป็นอะไร ที่เป็นมานะทิฏฐิเพราะไปหลงสมมติว่าเป็นนั่นเป็นนี่ เป็นเจ้านาย เป็นผู้บังคับบัญชา

โดยสรุปมานะทิฏฐิเป็นการหลงตัวเอง ถือตนถือตัวว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ใครจะสมมติให้เราเป็นอะไรก็ได้ แต่แค่สมมติ จริงๆ สมมติเพื่อให้ทำหน้าที่ ไม่ใช่ไปหลงสมมติ

สมมติบัญญัติคือสิ่งที่มนุษย์คิดขึ้นมา (สังขาร) แล้วเราไปติดสมมติหรือสังขารของคนอื่น เราไม่ได้เป็นอะไร เราทำหน้าที่ของเราธรรมดาๆ แล้วมานะทิฏฐิจะลดลง

รู้ว่าคิดอะไร แล้วก็วาง พอรู้ทัน ความคิดก็หายไป ถ้าโกรธไปแล้ว ก็จบแล้วเฉพาะเรื่องนั้น (เสียเฉพาะตรงนั้น) ไม่ต้องไปคิดต่อ เท่ากับสองคิด ไม่เอาความคิดอื่นมาต่อ เราคือคนธรรมดาไม่ใช่ผู้วิเศษที่ทำอะไรไม่ผิดไม่บกพร่อง ทุกคนมีผิดมีถูกเป็นเรื่องธรรมดาของคน ออกอาการแล้วก็แล้วไป จบเลย สติเรายังไม่เต็มก็เป็นอย่างนี้ อย่าเล็งผลเลิศเกินไป ได้แค่ไหนก็แค่นั้น ไม่งั้นคิดซ้ำซาก ออกอาการแล้ว ต้องจบเลย ไม่ต้องไปคิดอะไรต่อ อย่ามาคิดว่าเรามาทำอย่างนี้เราไม่น่าจะเป็นอย่างนั้น ต้องค่อยๆ ขัดค่อยๆ ถู

จากซุงท่อนใหญ่เป็นแจกัน ต้องค่อยๆ เป็นค่อยๆ ไป ไม่ใช่ทำวันนี้ต้องให้เป็นวันนี้ ไม่ใช่ มีผิดบ้างมีถูกบ้าง ออกอาการบ้างเป็นธรรมดา ไม่ใช่เรื่องผิดปกติ

ถ้าเรารู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แสดงว่าเราก้าวหน้า ถ้าเราไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้น แสดงว่าเราถอยหลัง

ถ้ายังรู้ว่าใจเราเกิดอาการอะไร รู้ตัวรู้ตนอยู่ อย่างน้อย ยังเห็นพฤติกรรมทางใจอยู่ ไม่มีใครขัดเกลากิเลสให้เกลี้ยงในเวลาอันสั้น เราไม่ใช่มนุษย์มหัศจรรย์ เราต้องขัดต้องถู วันนี้แพ้ พรุ่งนี้เอาใหม่ ล้มแล้วลุกใหม่ได้ จบแล้วจบเลย แพ้ก็ยิ้ม ชนะก็ยิ้ม ไม่ต้องคิดอะไรต่อ ยิ้มแล้วก็จบ ส่วนใหญ่จะเล็งผลเลิศ ทำแล้วต้องไม่ออกอาการนั้นเลย ออกอาการได้ทั้งนั้นทั้งกายวาจาใจ อย่าไปคิดว่าทำไมเราต้องเป็นอย่างนั้น

ไม่ต้องคิดว่าเดี๋ยวตั้งหลักใหม่ก็คิดอีกแล้ว น็อตหลุดก็ยิ้ม น็อตไม่หลุดก็ยิ้ม เริ่มที่ถูกต้อง คือ รู้สึกตัวแล้วก็จบ ไม่ต้องวนมาใหม่ จบให้เป็น จบลงตรงนั้น อย่าไปตั้งหลักวิ่งวนใหม่ ไม่งั้นก็วนอยู่อย่างนั้น

ความคิดเราเป็นตัวพาวน ไม่ต้องรำคาญ เราอยากเอาชนะมัน มันก็จะเอาชนะเราอยู่ทุกวัน นี่คือการต่อสู้

พอเราอารมณ์เสีย มานั่งคิดว่าไม่น่าอารมณ์เสีย แพ้ความคิดอีกแล้ว ถูกความคิดลากไปอีกแล้ว วนไปแล้วให้จบในเรื่องเดียวอย่าต่อหัวต่อหางเป็นหลายเรื่อง

นี่เป็นวัฏฏะ เป็นวังวน ออกจากมันไม่ได้ พอความคิดไม่มาก็นั่งนึกหา แพ้อยู่ดี

"เมื่อไรจะมา" เท่ากับนั่งคิดอยู่ดี เราถูกมันหลอกอยู่ตลอดเวลา คนที่จะหลุดจากกฎธรรมชาตินี้ต้องเข้าใจจริงๆ ยากมากที่คนจะหลุดจากกฎธรรมชาตินี้

เราจะหลุดจากกฎธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่งได้อย่างไร ถ้าพระพุทธเจ้าไม่มาสอน จะรู้ได้อย่างไรจะหลุดจากความนึกคิดปรุงแต่งได้อย่างไร เราถูกมันลากไป เราไม่เคยรู้เรื่องธรรมชาติฝ่ายปรุงแต่งมาก่อน เราอยู่กับมันจนเคยชิน นึกว่าจะชนะ แพ้นี่นา ตั้งหลักใหม่แพ้แล้ว แพ้อีก นับไม่ถ้วน

สติ ปัญญาอย่างเดียวที่จะเอาชนะได้

เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจ

เครื่องร้อยรัดผูกพันจิตใจ**ที่ก่อให้เกิดทุกข์ในใจ** ก็คือสังโยชน์ 10 จะต้องละให้หมดสิ้น ได้แก่

1. **สักกายทิฏฐิ** คือ การเห็นผิดว่า ก้อนกายที่ประกอบด้วยความรู้สึกความจำ ความนึกคิด และอารมณ์ เป็นตัวเป็นตน

   <u>การละสักกายทิฏฐิ</u>ได้ คือ จะต้องเห็นให้ถูกต้องว่า รูปนาม ขันธ์ 5 หรือรูปธาตุ นามธาตุ เป็นภาวะที่เกิดๆ ดับๆ อยู่ตลอดเวลา หาใช่ตัวตนไม่ ยึดติดยึดถือไม่ได้ ให้ละวางเสีย

2. **วิจิกิจฉา** คือ ความลังเลสงสัยในวิธีประพฤติปฏิบัติในการเดินทางไปสู่ความพ้นทุกข์

   <u>การละวิจิกิจฉา</u>ได้ คือ รู้ทันความลังเลสงสัยในวิธีประพฤติปฏิบัติต่างๆ จนกระทั่งความลังเลสงสัยนั้นหมดไป และเชื่อมั่นว่าวิธีที่ปฏิบัติ มานี้ถูกต้องแล้ว ทำให้พ้นทุกข์ได้จริง

3. **สีลัพพตปรามาส** คือ ความหลงผิดที่ทำให้ใจพลัดหลงไปสู่เส้นทางอื่น ซึ่งไม่ใช่ทางพ้นทุกข์ เช่นทำอะไรแล้วไม่เกิดผลใดๆ ที่ทำให้ทุกข์หายไปจากใจ หรือประเมินผลในทางพ้นทุกข์ไม่ได้

<u>การละสีลัพพตปรามาส</u> คือ การประพฤติปฏิบัติไม่พลัดหลงไปในทางที่ไม่พ้นทุกข์อีก หรือในทางที่ทำให้พ้นทุกข์ไม่ได้

4. **กามราคะ** คือ ความหลงผิดนึกคิดที่จะพา หู ตา จมูก ลิ้น กาย วนไปสู่กามภพ (ความพึงพอใจอย่างยึดติดผูกพันในกามารมณ์ทั้งหลาย) ที่ยังควบคุมไม่ได้ ห้ามปรามไม่ได้

<u>การละกามราคะ</u>ได้ คือ พฤติกรรมของกามคุณ 5 ขาดสูญไป การเวียน กลับมาเกิดในกามภพ คือภพมนุษย์หรือภพสัตว์ หรือเรียกรวมว่า

"ภพหยาบ" นี้ขาดสูญไป คือไม่เวียนกลับมาเกิดในภพหยาบอีก

5. **ปฏิฆะ** คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่ง และอารมณ์ที่ไม่ชอบใจจนทำให้

เกิดความหงุดหงิด ขัดเคืองใจ และละวาง ปรากฏการณ์ของอารมณ์ทางใจชนิดนี้ไม่ได้

<u>การละปฏิฆะ</u> คือ ต้องรู้ทันความคิดและอารมณ์เหล่านั้นจนมันหายไป

6. **รูปราคะ** คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทัน ความนึกคิดที่คอยดิ้นรนทะยานอยากอยู่ในใจอย่างเห็นได้ชัดที่จะไปสู่กามภพ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย)

<u>การละรูปราคะ</u> ได้ คือ สามารถรู้ทันสิ่งนี้จนมันหายไปได้

7. **อรูปราคะ** คือ ความหลงผิดไม่รู้เท่าทัน ความนึกคิดที่คอยดิ้นรนทะยานอยากอยู่ในใจที่จะไปสู่กามภพ (ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย) ซึ่งมีลักษณะแผ่วเบากว่ารูปราคะ

<u>การละอรูปราคะ</u> คือ รู้ทันมัน หายไป

8. **มานะ** คือ ความหลงผิด ถือตัวถือตน ถือดี ถือเด่น ว่าเป็นนั่นเป็นนี่ ซึ่งจะต้องละให้หมดไป

9. **อุทธัจจะ** คือ ความหลงผิด ไม่รู้เท่าทันจิตที่ฟุ้งซ่านไปในทางที่ชอบใจ และไม่ชอบใจ และ

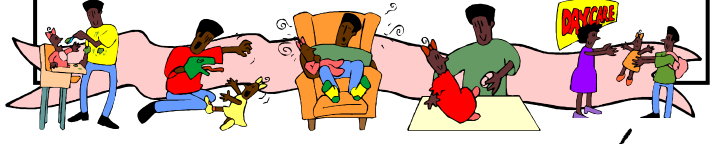
ความเก้อเขิน หรือไม่แน่ใจในการชี้ขาดความพ้นทุกข์ของตน

10. **อวิชชา** คือ ความหลงผิดไม่รู้เส้นทางที่จะพาตนให้พ้นจากทุกข์อย่างเกลี้ยงเกลาสนิท

การละอวิชชา คือ

รู้ทันวิธีที่จะทำให้ใจพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง

"อย่าใช้ความนึกคิดปรุงแต่งของเราไปผูกยึด
หรือผูกมัดผู้อื่น ให้ผู้อื่นต้องเป็นไปตามความต้องการ
ของเรา ตามความอยากของเรา
เพราะเราไม่ได้เป็นเจ้าของใคร
เรามีแต่หน้าที่เท่านั้น"



องค์ประกอบของชีวิต

ในคนทุกคนประกอบด้วยสิ่งที่เรียกว่า **ร่างกาย** กับ**จิตใจ** หรือ**รูปธรรม**กับ**นามธรรม** ซึ่งอาศัยกันเกิดขึ้นเป็นสิ่งมีชีวิต และแสดงออกโดยกิริยาอาการต่างๆตามธรรมชาติ **5 ลักษณะ** หรือ **5 อาการ** ด้วยกัน เรียกว่า **ขันธ์ 5** มีลักษณะดังนี้ คือ

1. รูปกาย หรือ **ร่างกาย** รวมทั้งคุณสมบัติและพฤติกรรมทางกายทุกชนิดประกอบด้วยองค์ประกอบย่อยได้แก่ อวัยวะต่างๆ เช่น หน้า ตา ลำตัว แขน ขา กระเพาะอาหาร ลำไส้ ปอด หัวใจ ตับ ไต สมอง เป็นต้นซึ่งอวัยวะแต่ละส่วนเหล่านี้ต่างประกอบด้วย **สสารและพลังงานฝ่ายวัตถุธาตุ** ที่บัญญัติว่า **ธาตุ 4** คือ **ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ** หรือหมายถึงอาหาร น้ำ อากาศ ที่หล่อเลี้ยงร่างกายอยู่ตลอดเวลา

2. ความรู้สึก เช่น ความรู้สึกเห็น ความรู้สึกได้ยิน ความรู้สึกได้กลิ่นความรู้สึกลิ้มรส ความรู้สึกสัมผัสเสียดสีทางกาย(เป็นกิริยาทางกายและทางใจร่วมกัน)

3. ความจำ คือกิริยาจิตชนิดหนึ่งที่เกิดขึ้นในใจต่อจากความรู้สึก เช่น จำเรื่องนั้นเรื่องนี้ได้ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำความรู้สึกเย็นร้อนอ่อนแข็ง และการเสียดสีทางกาย จำความคิดและอารมณ์ต่างๆได้

4. ความนึกคิด คือกิริยาจิตอีกชนิดหนึ่ง ที่เกิดขึ้นในใจต่อจากความจำ เช่นคิดถึงเรื่องราวต่างๆ คิดถึงคนนั้นคนนี้ คิดจะทำอย่างนั้นอย่างนี้ คิดอยากที่จะเป็นนั่นเป็นนี่เป็นต้น

5. อารมณ์ คือ กิริยาจิตหรืออาการทางจิตที่เกิดต่อจากความนึกคิด มีทั้งอารมณ์ดี อารมณ์เสีย ซึ่งหมายถึงสภาวะทุกข์และสุขนั่นเอง

ทั้ง 5 ลักษณะดังกล่าวมีอยู่ในคนเราจริงๆ และเราก็ทุกข์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ ทุกข์อยู่กับระบบการทำงานของร่างกาย ทุกข์เพราะความรู้สึกที่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะความจำ ทุกข์เพราะความคิด ทุกข์เพราะอารมณ์ นี่เรียกว่าทุกข์เพราะ

ขันธ์ 5 **"ทุกข์เพราะเข้าไปยึดถือขันธ์ 5 ว่าเป็นตัวเราเป็นของเรา"**

ถ้ามองให้ดีใน**รูปกาย** ไม่ได้มีเราอยู่เลย แต่เราไปคิดผิดหรือเห็นผิดว่าร่างกายนี้เป็นตัวเรา

ความรู้สึกต่างๆ ก็เป็นอาการทางกายและอาการทางจิตร่วมกัน ที่เกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไปตามเหตุปัจจัย แต่เราไปรู้สึกหรือเห็นว่าลักษณะจิตนี้เป็นตัวเรา แล้วเราก็ทุกข์อยู่กับตัวมันเรียกว่าเรายึดติดยึดถือมันว่าเป็นตัวเราของเรา เราต้องวางความรู้สึกทั้งหมด ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจออกไปจากใจเสียด้วย นอกจากวางระบบของร่างกายออกไปจากใจ

ความจำที่มีอยู่ในตัวเรา เราก็ไปหลงยึดถือว่าเป็นเรามีเราเป็นผู้จำ จริงๆแล้วเป็นพฤติกรรมของจิตที่เรียกว่าความจำ **สมมติ**ชื่อว่าเป็นความจำ แต่เราไปเข้าใจผิดว่าความจำนี้เป็นตัวเรา เราจำนั่นจำนี่ได้ เราจึงเป็นทุกข์ไปกับความจำเหล่านั้น เราไปยึดติดว่าความจำเป็นเรา ในความเป็นจริงพฤติกรรมทางจิตนี้เกิดขึ้นมาชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายหายไป ในความจำจึงไม่มีตัวตนตั้งอยู่จริง ความจำตัวนี้ทำให้เราเป็นทุกข์ไปกับมัน เพราะเราไม่เห็นความจริง ไม่เห็นการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป ของจิตลักษณะนี้ ไปเข้าใจผิดหรือเห็นผิดว่ามีตัวตนจริง และยึดติดยึดถือเป็นตัวเราของเรา

ความนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจเรา คิดเรื่องนั้นเรื่องนี้อยู่ทั้งวันทั้งคืน เราคิดว่าเราเป็นผู้คิด แต่จริงๆ แล้วความคิดเป็นลักษณะของจิตชนิดหนึ่งที่เกิดดับๆ อยู่ในเรา ไม่มีเราอยู่ในความนึกคิดเหล่านั้น ในกิริยาจิตหรือพฤติกรรมทางจิตที่เรียกว่าความนึกคิดไม่

มีตัวตนอยู่จริง ไม่มีเราอยู่ในมัน แต่เราไปหลงผิดว่าตัวเราคิด เราจึงทุกข์ไปกับความคิด

อารมณ์ เป็นเพียงกิริยาจิตหรือพฤติกรรมทางจิตชนิดหนึ่ง ทั้ง**อารมณ์ดี อารมณ์เสีย**เกิดขึ้นตามเหตุปัจัยแต่ละขณะแต่เราไปคิดว่าเราอารมณ์ดี อารมณ์เสียอยู่เรื่อย จริงๆแล้วอารมณ์แต่ละชนิดที่เกิดขึ้น จะตั้งอยู่ได้ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็ดับสลายหายไป ไม่มีตัวตนอยู่จริง แต่เราหลงผิดไปยึดติดยึดถือว่าอารมณ์เหล่านั้นเป็นตัวเรา เป็นของเรา เราจึงทุกข์อยู่กับอารมณ์เหล่านั้น

ขันธ์ทั้ง 5 มีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เราเข้าใจผิดคิดว่าสิ่งเหล่านี้เป็นเรา จริงๆ ไม่มีเราอยู่ในสิ่งเหล่านี้ทุกสิ่งตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วก็ดับสลายหายไป หรือเกิดๆดับๆ อยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เราทุกข์อยู่กับสิ่งเหล่านี้ เพราะเข้าใจไม่ถูกต้องหรือเข้าใจผิด เรียกว่า **เราทุกข์อยู่กับขันธ์ 5 คือ ทุกข์กับระบบของร่างกาย ทุกข์กับความรู้สึก ทุกข์กับความจำ ทุกข์กับความนึก**

คิด และทุกข์กับอารมณ์ทุกชนิด เพราะเราคิดว่าขันธ์ 5 นี้เป็นเรา จริงๆแล้วไม่ใช่ มันเป็นแค่**ปฏิกิริยาทางวัตถุธาตุชนิดหนึ่ง** และ**ปฏิกิริยาทางนามธาตุ** หรือ**นามธรรม**อีกชนิดหนึ่งเท่านั้นซึ่งตั้งอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วดับสลายหายไป โดยไม่มีตัวตนอยู่ในสิ่งเหล่านี้เลย ถ้าเราเข้าใจถูกต้องตามที่เป็นจริง เราก็จะค่อยๆวางขันธ์ 5 ลง วางความทุกข์ที่เกิดจากการยึดติดยึดถือขันธ์ 5 เมื่อเราวางสิ่งเหล่านี้ได้ สิ่งเหล่านี้ก็ยังเกิดอยู่ตามเหตุปัจจัยตามธรรมชาติ แต่เราจะไม่ทุกข์ไปกับขันธ์ 5 แล้ว

ปกติธรรมชาติของ**ใจ**คนนั้นว่างเปล่าเบาสบาย แต่แล้วความผิดปกติก็เกิดขึ้นในใจได้ เช่น ความพอใจ-ไม่พอใจ ความอึดอัดขัดเคืองใจ ความคิดฟุ้งซ่านรำคาญใจ เกิดอารมณ์ดี อารมณ์เสีย ทำให้ใจไม่ว่างเปล่า ไม่เบาสบาย เรียกว่ามี**ความทุกข์**เกิดขึ้นในใจ จะต้องหาทางแก้ไขโดยการรู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่ง และอารมณ์ทุกชนิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์

ธาตุรู้ หรือ**จิตรู้** หรือ**ใจ** มีหน้าที่รู้ขันธ์ 5 สัมพันธ์กับขันธ์ 5 แต่ไม่ใช่เจ้าของขันธ์ 5 เช่น

- ไปรู้ว่ากายเคลื่อนไหว กายมีการเปลี่ยนแปลง กายมิใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีความรู้สึกเกิดขึ้นในกาย เกิดขึ้นในใจ ความรู้สึกเหล่านี้มีการเปลี่ยนแปลงและมิใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีความจำเกิดขึ้นในใจ ความจำมีการเปลี่ยนแปลงและมิใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีความนึกคิดเกิดขึ้นในใจ ความนึกคิดมีการเปลี่ยนแปลงและมิใช่ตัวตน
- ไปรู้ว่ามีอารมณ์เกิดขึ้นในใจ อารมณ์มีการเปลี่ยนแปลงและมิใช่ตัวตน
- " เมื่อเห็นขันธ์ 5 ตามที่เป็นจริงว่ามิใช่ตัวตนแท้จริงและสิ่งที่ไปรู้ขันธ์ 5 คือ ใจ หรือ นาม ก็มิใช่ตัวตนแท้จริง ก็จะหมดความหลง ปล่อยให้ทุกสิ่งว่างจากความยึดถือ เป็นใจที่ว่างเปล่าปราศจากทุกข์"

แน่ใจหรือว่าสุขจริง

เราทุกคนควรเข้าใจว่าในคนเรามีแต่เรื่องทุกข์เกิดขึ้นในชีวิต จนกล่าวได้ว่า **"ทุกข์เท่านั้นที่เกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นที่ตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นที่ดับไป"** นอกจากทุกข์แล้วไม่มีอะไร เพราะสุขก็คือทุกข์ที่ละเอียดชนิดหนึ่งก่อเกิดอยู่ในใจ

ใจ คือความรู้สึก เป็นสภาวะนามธรรม (ไม่ได้หมายถึงหัวใจที่สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย)

จิต คือกิริยาอาการทุกชนิดที่ก่อเกิดอยู่ในใจหรือความรู้สึก เช่น ความนึกคิดปรุงแต่งและอารมณ์ทุกชนิดแม้กระทั่งอารมณ์สุข

อริยสัจ 4 กล่าวถึงเรื่องทุกข์ อันเป็นสัจธรรมหรือความจริงของชีวิตคนซึ่งประกอบด้วย **ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค**

ทุกข์ หมายถึง **ความทุกข์ใจ ทุกข์กาย** เป็นผลที่เกิดจากจิตนึกคิดปรุงแต่งและ การยึดติด ยึดถืออารมณ์ทุกชนิด (สุขสบายก็คือทุกข์อย่างละเอียด)

สมุทัย คือ เหตุให้เกิดทุกข์ หมายถึง **ความนึกคิดปรุงแต่งดิ้นรนทะยานอยาก**ที่เป็นไปตามอำนาจ

ของ**กิเลสตัณหา** และ **ความขุ่นมัวเศร้าหมองของอารมณ์**ทั้งหลายที่ก่อเกิดร่วมอยู่ในใจ ซึ่งทำให้ใจเป็นเป็นทุกข์ตามมา

- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามสิ่งที่ได้เห็น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามเสียงที่ได้ยินเป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามกลิ่นที่ได้สัมผัสทางจมูก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามรสที่ได้สัมผัสทางลิ้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- จิตนึกคิดปรุงแต่ง ไปตามสิ่งที่กระทบเสียดสีทางร่างกาย เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

นิโรธ คือ สภาพของใจที่สงบ ว่างเปล่าปราศจากทุกข์อยู่ เป็นผลจากการ**รู้เท่าทัน เห็น** และ**เข้าใจ** จิตนึกคิดปรุงแต่งอย่างชัดเจน จนกระจ่างใจว่าความนึกคิดปรุงแต่งและอารมณ์ทั้งหลายที่ก่อเกิดอยู่ในใจ ล้วนแล้วแต่เกิดขึ้นตั้งอยู่ชั่วขณะจิตหนึ่งแล้วก็ดับหายไป ยึดติดยึดถืออะไรไม่ได้ ใจก็จะปล่อยวาง**เป็นความว่างเปล่า**

มรรค คือ วิถีทางที่ทำให้ทุกข์จางคลายจากใจ จนหมดทุกข์โดยสิ้นเชิงโดยการ รู้

เห็น เข้าใจ รู้เท่าทันจิตที่นึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ทุกชนิด **รู้เท่าทัน**อารมณ์ที่ทำให้ใจขุ่นมัว เศร้าหมองทุกชนิด จนสามารถ**ปล่อยวาง**สิ่งเหล่านี้ ทำให้ทุกข์จางคลายลงไปเรื่อยๆ

"อารมณ์ทั้งหลายยังเป็นทุกข์ที่ละเอียดอยู่ เมื่อรู้เท่าทันทุกข์เหล่านี้ ทุกข์เหล่านี้ก็จะหายไปจากใจ สุดท้ายก็จะเหลือแต่ใจที่ว่างเปล่าปราศจากทุกข์"

หนทางพ้นทุกข์

วิถีทาง หรือ วิธีการที่จะทำให้ใจจางคลายจากทุกข์ จนกระทั่งหลุดพ้นจากทุกข์โดยสิ้นเชิง ต้องอาศัยความเข้าใจที่ถูกต้อง เพราะใจเป็นใหญ่ ใจเป็นสิ่งที่ละเอียดลึกซึ้งและสลับซับซ้อน การจะวางใจให้ถูกต้องและพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ จะต้องศึกษาหรือทำความเข้าใจเรื่องอริยมรรคมีองค์ 8 ให้ถูกต้อง โดยเริ่มต้นจากการปฏิบัติที่ถูกต้อง 8 ประการ ดังนี้

1. มีความเห็นถูกต้องหรือความเข้าใจถูกต้อง หมายถึง มีความเห็นและพิจารณาว่า เมื่อมีความทุกข์เกิดขึ้นแก่ตนแล้ว ทุกข์เกิดขึ้นเพราะเหตุใด ทำอย่างไรใจตนจึงจะพ้นจากทุกข์ หรือออกจากกระแสแห่งทุกข์ได้ (เห็นอริยสัจ 4 หรือเห็นทุกข์ถูกต้องตามที่เป็นจริง)

2. มีความนึกคิดตรึกตรองถูกต้อง หมายถึง มีความนึกคิดที่จะหาวิธีการว่าจะทำอย่างไร จึง

จะทำให้ใจจางคลายจากทุกข์ จนพ้นจากทุกข์ได้จนรู้ว่า**การรู้เท่าทัน**ความนึกคิดปรุงแต่งทุกชนิดที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ รู้เท่าทันอารมณ์ทุกชนิดที่ทำให้ใจขุ่นมัว หรือรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของใจที่ทำให้เกิด**ความเครียด ความไม่สบายใจและความไม่สบายกาย** ทั้งหลาย จะทำให้ความทุกข์จางคลายลง หรือหมดไปจากใจในที่สุด

3. มีการใช้คำพูดถูกต้อง หมายถึง การรู้เท่าทันจิตที่นึกคิดจะพูด ก่อนจะพูดอะไรให้รู้เท่าทันความคิดนั้นๆก่อน เป็นกระบวนการทำงานของใจหรือการทำงานทางใจล้วนๆแล้ว คือรู้เท่าทันจิตที่คิดจะพูดในทุกขณะ ทำให้เกิดการพูดที่ไม่ก่อโทษก่อทุกข์ทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น

4. มีการกระทำทางกายถูกต้อง หมายถึง การทำงานของใจที่ผ่านการนึกคิดตรึกตรอง

ถูกต้อง รู้เท่าทันจิตที่คิดจะกระทำทางกาย ก่อนจะทำ ทำให้เกิดพฤติกรรมทางกายที่ถูกต้อง ไม่เป็นไปเพื่อ การเบียดเบียนหรือก่อโทษก่อทุกข์แก่ตนและผู้อื่น

5. มีการงานของใจถูกต้อง หมายถึง หน้าที่หรือการกระทำของใจ ที่จะต้องระวังรักษาใจไม่ให้เป็นทุกข์ โดยการรู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งทุกชนิด รู้เท่าทันอารมณ์ทุกชนิด หรือรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตทุกชนิดทุกขณะ เพื่อไม่ให้เกิดทุกข์ขึ้นในใจ ซึ่งจะต้องทำอย่างจริงจัง ต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยไม่เกียจคร้าน หรือปล่อยปละละเลย

6. มีความพากเพียรถูกต้อง หมายถึง ความพากเพียรพยายามของใจอย่างจริงจังตั้งใจ และต่อเนื่องที่จะทำให้ใจคลายจากทุกข์ จนกระทั่งพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง โดยการรู้เท่าทันการเคลื่อนไหวของจิตทุกชนิด ทั้งจิตที่นึกคิดปรุงแต่ง และอารมณ์ที่เข้ามารบกวนจิตใจอยู่ทุกขณะ

7. มีการระลึกรู้ถูกต้อง หมายถึง การ**ฝึกตัวรู้** ให้รู้เท่าทันจิตที่นึกคิดปรุงแต่งให้เกิดทุกข์แต่ละขณะได้มากขึ้น รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามารบกวนจิตใจได้มากขึ้น จนทุกข์จางคลายจากใจมากขึ้นๆ ตัวรู้เท่าทันความนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้เกิดทุกข์ในใจ รู้เท่าทันอารมณ์ที่เข้ามารบกวนจิตใจในปัจจุบันขณะนี้แหละ เรียกว่า **สติ (สัมมาสติ)**

8. มีใจตั้งมั่นถูกต้อง หมายถึง การมีสภาพใจที่ตั้งมั่น **(สงบ)** ว่างเปล่าปราศจากทุกข์ เป็นสภาวะที่เกิดต่อเนื่องมาจาก การระลึกรู้ถูกต้องจนมีสติเต็มรอบ มีความมั่นคงของใจที่แท้จริง **(สัมมาสมาธิ)** ถือว่าเป็น**แก่นของสมาธิ**

ต่อจากนี้จะเกิด **ความรู้แจ้งเห็นจริง** (รู้จริง) **ในสัจธรรมอย่างถูกต้อง**คือเข้าใจในสัจธรรมตรงตามความเป็นจริง โดยไม่มีความนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้ใจเป็นทุกข์เกิดขึ้นในใจอีก หรือไม่มีความขุ่นมัวเศร้าหมองคอยปิดบังใจอยู่

ในที่สุดจะถึงซึ่ง **ความหลุดพ้นอย่างถูกต้อง คือหลุดพ้นจากความนึกคิดปรุงแต่งที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ หลุดพ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาครอบงำใจ ปิดบังใจให้ขุ่นมัวเศร้าหมองและเป็นทุกข์ตามมา หรือหลุดพ้นจากความอยากและความยึดถือผิดๆ เพื่อให้ได้ให้มีให้เป็นในสิ่งที่คิดผิดหรือเข้าใจผิดว่าเป็นตัวตน-ของตนจนเป็นทุกข์ เกิดสภาวะใจที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง ว่างเปล่าปราศจากทุกข์โดยสิ้นเชิงอยู่** ซึ่งจะกล่าวว่า **"เป็นความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง"** ก็ได้ เพราะทุกข์ที่มีอยู่ทำอะไรใจไม่ได้อีกต่อไป

เครื่องปิดกั้นความเจริญ

ในการฝึกจิตใจให้จางคลายจากทุกข์ มีเครื่องปิดกั้นความเข้าใจและการเข้าถึงใจที่เป็น **อุเบกขา** อยู่ 5 กองหรือ 5 ลักษณะด้วยกันคือ

1. กามฉันทะ คือความนึกคิดปรุงแต่ง ดิ้นรนทะยานอยากไปในทางหลงยึด หลงติด หลงเสพ ในรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส เสียดสีทุกชนิด ที่เรียกว่า**กามคุณ ๕**

2. พยาบาท คือความอาฆาต ความโกรธ ความความฉุนเฉียว ขุ่นเคืองใจ แค้นใจ ผูกใจเจ็บ ความอึดอัดใจ หงุดหงิดใจ ไม่พอใจทุกชนิด

3. ถีนมิทธะ คือความง่วงเหงาหาวนอน จิตหรี่ จิตซึมเซา หดหู่ ห่อเหี่ยว เหงาหงอย หลงหลับ ที่คอยครอบงำใจอยู่ทุกขณะ

4. อุทธัจจกุกกุจจะ คือความนึกคิดปรุงแต่งที่ฟุ้งซ่านไปในทางชอบใจ ไม่ชอบใจ

ทุกชนิด ได้แก่ ความซัดส่ายของใจ ความเดือดร้อนวุ่นวายใจ ความรำคาญใจ ความกลุ้มใจ ความวิตกกังวลต่างๆ

5. วิจิกิจฉา คือความลังเลสงสัยไม่แน่ใจทุกชนิดในการประพฤติปฏิบัติ ว่าถูกต้องหรือไม่ จะให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติจริงหรือไม่

นิวรณ์ทั้ง 5 กอง ที่ก่อเกิดขึ้นเหล่านี้ ทำให้ใจไม่ตั้งมั่นเป็น **สมาธิ** และปิดกั้นใจไม่ให้บรรลุถึง**ความบริสุทธิ์** เมื่อเรารู้เท่าทัน**กิเลสนิวรณ์**ที่เกิดขึ้นในใจเหล่านี้ ใจเราก็จะโปร่ง โล่ง เบา สบาย มีปีติอิ่มเอิบสดชื่นแทรกเข้ามา พอเริ่มรู้เท่าทันนิวรณ์ทั้ง 5 กองนี้ จิตจะเริ่มเข้าสู่สมาธิ และใช้เป็นบาทฐานในการฝึกจิตเชิง**วิปัสสนา** หรือ**ปัญญา**ต่อไป

เห็น เข้าใจ รู้เท่าทันจิต ที่นึกคิดปรุงแต่ง
ที่ทำให้ใจเป็นทุกข์ทุกชนิด

ตัวช่วยในการฝึกฝนตนให้พ้นทุกข์

การจะฝึกฝนตน**ให้พ้นทุกข์ หรือ การทำการงานใดๆ** หลักธรรมที่ควรนำมาใช้

คือ อิทธิบาท 4 ได้แก่

1. มีความพอใจ ที่จะฝึกฝนจิตใจให้จางคลายจาก ทุกข์ จนจิตใจหลุดพ้นจากทุกข์

2. มีความเพียรพยายาม ที่จะฝึกฝนจิตใจให้หลุดพ้น จากทุกข์

3. มีความสนใจและใส่ใจ ในการกระทำ คือการ ฝึกฝนจิตใจอย่างต่อเนื่องไม่ปล่อยปละละเลย (แต่ไม่ใช่ทำอย่างเคร่งเครียด)

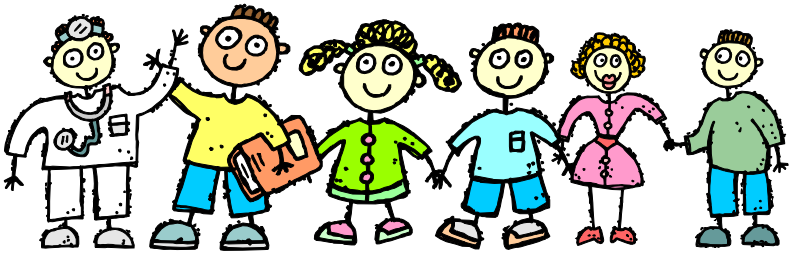
4. พิจารณาตรึกตรอง เพื่อให้เข้าถึงความจริงในสิ่งที่ ตนกระทำ

ท่านได้ลงมือฝึกฝนเพื่อพิสูจน์ตนแล้วหรือยัง?

เรียนรู้วิธีออกจากทุกข์

Learn how to be free from suffering

จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธา เพื่อเผยแพร่เป็นธรรมทาน หากท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว ขอได้โปรดตั้งใจศึกษา และปฏิบัติธรรมจากหนังสือเล่มนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมตามเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุกๆ ท่านด้วยเทอญ



หากท่านสนใจที่จะจัดพิมพ์หรือบริจาคเพื่อจะสนับสนุนกองทุนจัดพิมพ์หนังสือธรรมะเพื่อเผยแพร่โปรดติดต่อ

ชมรมฝึกจิตให้จางคลายจากทุกข์

215/19 ถ.สุดบรรทัด ต.ปากเพรียว อ.เมือง

จ.สระบุรี

ให้อภัย ไม่ถือสา
ไม่ให้ค่า
ยอมรับตาม
ความเป็นจริง
ไม่สนใจในความ
นึกคิดปรุงแต่ง
และอารมณ์ทุกชนิด
****
จิตและอารมณ์
ทุกชนิด
เป็นเพียงสภาวธรรม
ที่เกิดๆ ดับๆ
ถ้าไม่วางก็ไม่ว่าง